ИЮЛЬ–АВГУСТ 1999

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Разминка: оттянись по-мужски!

5 стаканов энергии

Как собрать несессер?

Что ее экс не понял про секс

9 способов родить идею

МАКСИМУМ СИЛЫ

МИНИМУМ САЛА

ОТКРОЙ И ВЫИГРАЙ! БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС НА ЦЕЛЫЙ ГОД!

(стр. 25)

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Фото на обложке:
Robert Trachtenberg
Модель: Owen McKibben

СОДЕРЖАНИЕ

июль-август 1999

в номере:

46 **Внимание, эксперимент!**
Побочные эффекты — побоку.

60 **Секс-прогноз: ясно!**
15 мужских народных примет, что она не прочь. Совсем не прочь.

66 **Максимум силы — минимум сала**
Формула в твоей тарелке: чему равняется баран + петрушка?

70 **С дачи — не надо!**
Мода для дачников по жизни.

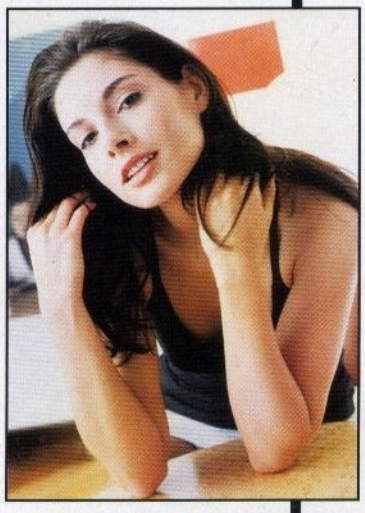
76 **Приговори себя к успеху**
Язык может довести не только до Киева.

88 **AIDS**
Первые победы над непобедимым вирусом.

100 **Включай мозги**
Голове тоже нужны мышцы... Кто бы подумал!

106 **Что ее экс- не понял про секс**
Эрогенная зона особого внимания.

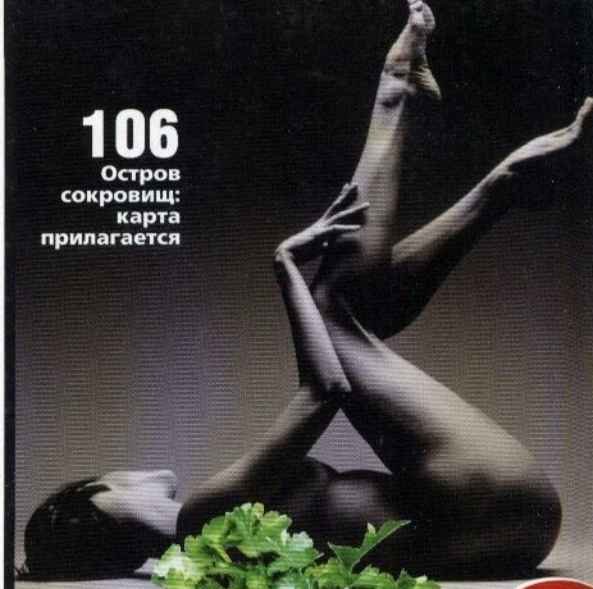
66
Еда что надо



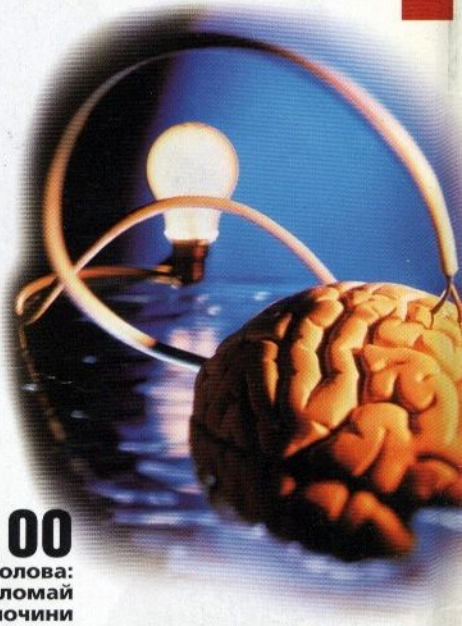
46
...крысеночком станешь!

60
Добро пожаловать, или...

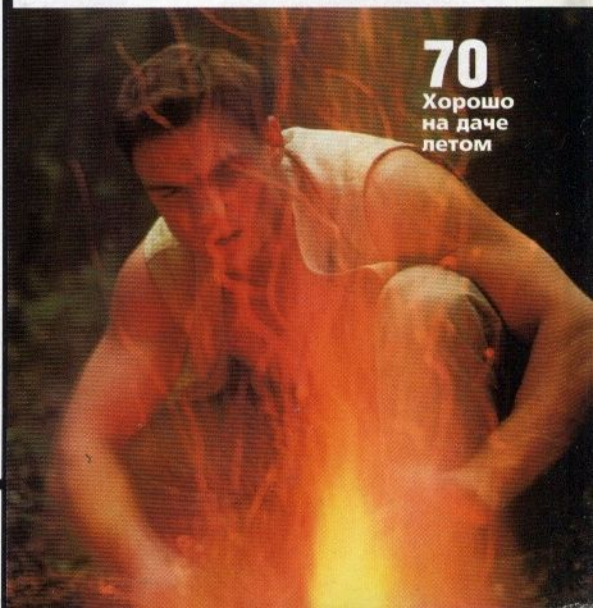
88
Безопасное погружение



106
Остров сокровищ: карта прилагается



100
Голова: поломай и почини



70
Хорошо на даче летом

рубрики

11 **Письмо редактора**
Веское слово.

12 **На связи**
Письма читателей.

14 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнес, здоровье, питание, книги и куча полезных советов.

32 **Мужской разговор**
Секс с компьютером хорош только для биороботов.

34 **Школа жизни**
Как уважать себя заставить.

38 **Отрыв**
Гольф: развлечение азартных флегматиков.

50 **Фигура**
Новое тело и ничего лишнего.

58 **Для пользы тела**
Как собрать несессер?

82 **Карьера**
9 способов родить идею. Не простую, а гениальную.

94 **Рацион**
Фруктовые смеси на все случаи жизни.

111 **Ноу-хау**
О'бляп! Как отстирать рубашку.

114 **Профилактика**
На караул! С личным оружием мужчине надо обращаться осторожно.

120 **Качалка**
Оттянись по-мужски!

125 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье со всего света.

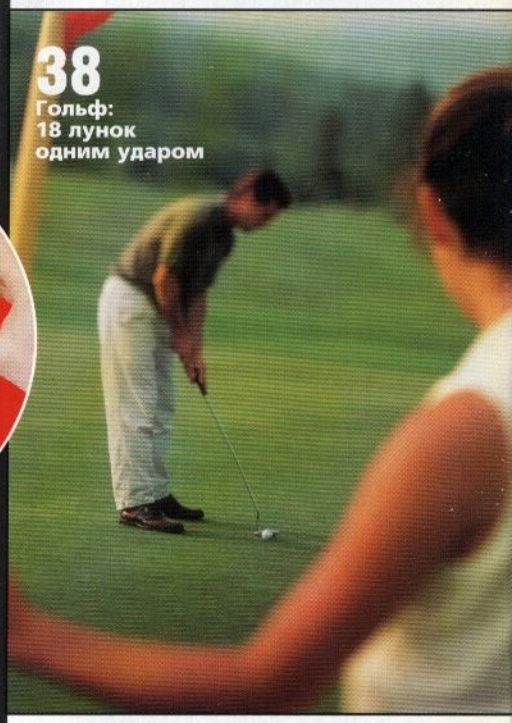
127 **События**
Что было, что будет.

128 **Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

129 **Где что купить**
Адреса и телефоны магазинов.

130 **Постскриптум**
Доктор Шац о родах на природах.

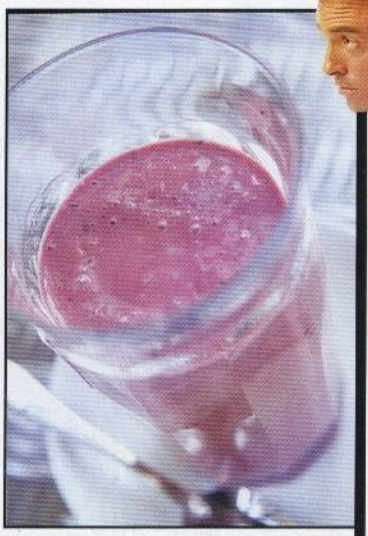
14
Элементарно: парфюм — к машине, зажим — к деньгам, руки-ноги — к здоровью

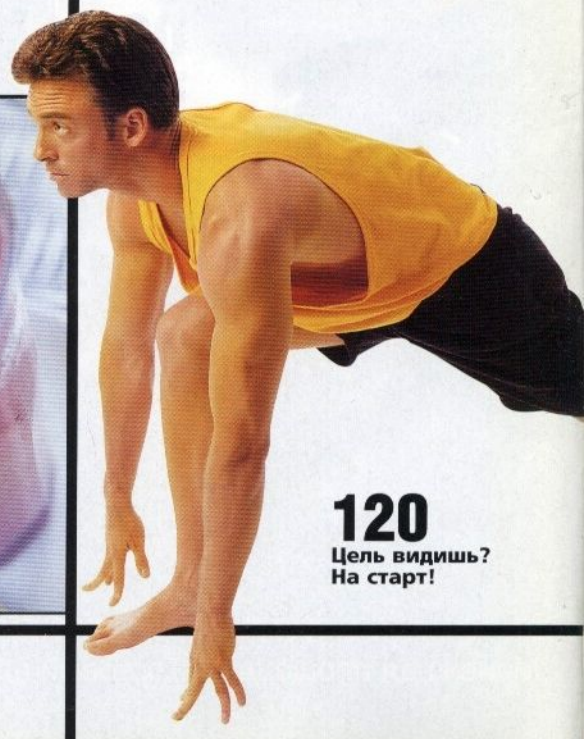


38
Гольф: 18 лунок одним ударом

82
Идеальный конструктор

94
Залей полный бак





120
Цель видишь? На старт!

58
Несессер: с любимыми не расставайся

Совет экспертов

Социолог, психолог, доктор философских наук, академик Российской Академии Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог, академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук, доктор медицинских наук, директор Центрального Научно-Исследовательского Кожно-Венерологического Института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук, председатель секции андрологии Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы, президент Московской Ассоциации Кардиологов, профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director
Jeffrey D. Morgan
Editorial Director
Michael Lafavore
Executive Editor
David Zinczenko
Senior Vice-President
George Hirsch
International Rights Manager
Fran Luther
Assistant Editor
Mariska van Aalst
International Assistant
Darleen Malkames
International Rights Assistant
Samantha Donovan-Palacz

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc. Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати (Свидетельство №016787)
Тираж 70 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

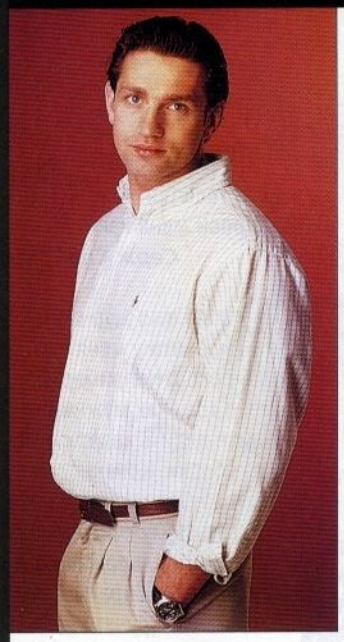
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник, Александр Черкудинов
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Евгения Щипалова
Над номером работали:
Зарина Вольская, Владимир Гайдуков, Андрей Кузнецов, Ольга Прохорова, Иван Третьяков, Мадлен Тумасян, Юлия Храпкина

Издатель
Аннелиз ван ден Бельт
Ассистент издателя
Светлана Бокатанова
Директор по рекламе
Елена Давыдова
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Инга Валова
Ассистент отдела рекламы
Павел Запрудный
Финансы
Алексей Соснин
Менеджер по маркетингу
Елена Лакатош
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Ирина Силаева
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координаторы печати
Людмила Камочкина, Инна Спицына

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ЗАО «Ай Эм Журналы»
Адрес: 117330, Москва, ул. Дружбы, д .4, стр .3
Совет директоров:
Дерк Сауэр, Аннемари ван Гаал
Шеф-редакторы:
Елена Мясникова, Эллен Фербеек

письмо редактора



Илья Безуглый
главный редактор

Практически у каждого человека есть свои недостатки. То есть не то чтобы недостатки, а, скажем, оригинальные особенности личности. И эти оригинальные особенности иногда способны сильно подпортить человеку нервы. Мне, например, всегда казалось, что природа слишком уж творчески отнеслась к делу, придумывая мне уши. Конечно, слышимость отменная, стереоэффекты улавливаются на «отлично», но я бы не стал особенно возражать, если бы они были чуть-чуть меньше оттопырены.

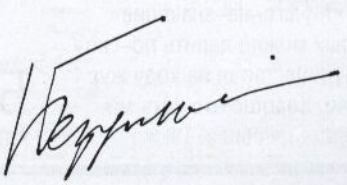
И мне еще повезло. Уши можно замаскировать непослушными прядями отросших волос, а уж если очень приспичит, то и купировать их — в клинике пластической хирургии. А что делать тому, кто уверен, что у него слишком низкий лоб, слишком острый кадык или, например, ноги разной длины?

Читать наш журнал. Вот этот самый номер. Статью «Твое тело без проблем». Там очень подробно рассказывается: почему не стоит ждать милости от природы и как самому устранить все ее недоделки и недоработки.

Конечно, может быть, что именно у вас недостатков нет вообще и в принципе. Бывает.

Но вам все равно будет что почитать в этом номере. Например, материал о том, как расшифровывать тайные женские сигналы, которые она подает вам во время свидания. Смысл этих сигналов сводится к одному из двух возможных вариантов: произойдет что-нибудь сегодня ночью или можно спокойно идти домой — пить чай в гордом одиночестве. Если чай вам приходится пить слишком часто, то рекомендую все-таки заглянуть в статью о борьбе с недостатками. Потому что чай в больших количествах пользы организму не приносит, доказано. Пользу приносят совсем другие вещи. Какие? Об этом рапортуют врачи-диетологи в материале «Примеры на зубок». Прочитав это захватывающее повествование, вы никогда не забудете, что перед экзаменом нужно есть изюм, а перед сексом — петрушку (главное — не перепутать).

В общем, мы продолжаем писать про то, что вам нужно. Или пока не нужно, но все равно когда-нибудь пригодится. Жизнь — штука непредсказуемая, и единственный способ сохранять хорошее настроение — это быть всегда готовым ко всему. В чем мы и стараемся вам помочь.



Товар сертифицирован

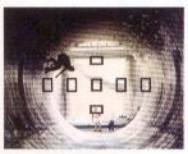
Майк Деморе

Эдди исполнил головокружительный трюк
Вы способны на большее

Майк Деморе хотел запечатлеть на снимке головокружительный трюк Эдди Фишера. Сложная задача — сильный контровой свет и слабоосвещенный быстродвижущийся объект. Легко ошибиться. Но у Майка была голова на плечах и новый фотоаппарат EOS300 в руках. Эдди всегда был в фокусе, благодаря уникальной 7-точечной автофокусировке. 35-зонный оценочный замер обеспечивал нужную экспозицию. А результат перед Вами — этому снимку позавидовал бы профессионал! Но для особого удивления нет причин, если вспомнить предшественников EOS300. Все больше фотографов пользуются зеркальными фотокамерами Canon, а EOS300 оснащена на уровне профессиональных требований: 7-точечная автофокусировка, 35-зонный экспонометрический сенсор и контроль глубины резкости, при котором точно видно, какие части снимка будут в фокусе, а какие нет. И при этом она необычайно проста в использовании. Этой фотокамерой хочется снимать еще и еще. А чем чаще Вы будете фотографировать, тем лучших результатов добьетесь.

За более полной информацией обращайтесь к дилеру компании Canon.

EOS300 ПУСТЬ ВСЕ УВИДЯТ МИР ВАШИМИ ГЛАЗАМИ



7-точечная автофокусировка

Canon

www.canon.ru

АВТОРИЗОВАННЫЕ ОПТОВЫЕ ЦЕНТРЫ В МОСКВЕ (095):

ДЕМОС	956-6080	АДЛУМ	482-0724	ЭЛЬДОРАДО	949-5989
КОНВЕРС	917-9999	ПАРТИЯ	742-5000	М.ВИДЕО	921-0353
СИВМА	232-9686	ТЕХНОСИЛА (СВ)	966-1001	МИР КОПИРОВАНИЯ	242-7962

АВТОРИЗОВАННЫЕ ОПТОВЫЕ ЦЕНТРЫ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ (812):

МИР ТЕХНИКИ	325-0728	ЯРКИЙ МИР	314-7028	ПЕТР ВЕЛИКИЙ	275-1160

АВТОРИЗОВАННЫЕ ОПТОВЫЕ ЦЕНТРЫ В КИЕВЕ, УКРАИНА (380 44):

ЮГ КОНТРАКТ	241-9225	ЭЛИКС ЦЕНТР	417-6603

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР В КИЕВЕ, УКРАИНА (380 44):

СП «ФОКУС» 440-4547

Представительство Canon в Москве: Космодамианская наб. 52, стр. 3, этаж 5 113054 Москва Тел.: +7 (095) 258 5600 Телефакс: +7 (095) 258 5601 Эл. адрес: info@canon.ru
Представительство Canon в Санкт-Петербурге: Конногвардейский бульвар 3, офис 3 190000 Санкт-Петербург Тел.: +7 (812) 326 6100 Телефакс: +7 (812) 326 6109 Эл. адрес: mail@canon.spb.ru
Представительство Canon в Киеве: ул. Ивана Франко 36 252030 Киев, Украина Тел.: +380 (44) 246 5507 Телефакс: +380 (44) 246 5508 Эл. адрес: post@canon.kiev.ua

НА СВЯЗИ

В туристическом агентстве, где я работаю, есть небольшой уголок, в котором клиенты могут подождать, пока готовят их документы. Так вот, я сделал большую ошибку, принеся однажды прочитанные номера MH и оставив их на столике в непосредственной досягаемости от посетителей. Стоит ли говорить, что в течение недели все номера исчезли? Правда, пара номеров вернулась, принесенная совестливыми клиентами, одолжившими их по-тихому. После этого я прекратил приносить журналы в офис. Такая же картина наблюдается и у меня дома. Стоит мне принести новый выпуск и на долю секунды выпустить его из поля зрения, как он тут же исчезает. Так что в дни прихода номера я остаюсь не кормлен, не поен, а моя половина часами пролеживает в ванной, запершись от меня на задвижку, и заливисто хохочет над особенно удачными местами в тексте. Надеюсь, что вы не планируете перейти на выпуск двух номеров в месяц, так как тогда мне придется голодать в два раза чаще.

Алексей Савищев, Москва

Почта Men's Health

Первый приз этого номера — утешительный. Он достался пострадавшему читателю.

Хочу предложить вам новую рубрику под названием «Допрыгался?» Дело в том, что я сейчас в гипсе, у меня сломана нога. Поехал кататься на доске и... в общем, ничего страшного, но гипс носить еще месяц. Читаю ваш последний номер и думаю, что вам стоило бы начать давать советы людям, получившим травмы в результате занятий активными видами спорта, за которые вы агитируете.

Айрат, Москва

Айрат, поздравляем тебя с тем, что ты получаешь приглашение на роскошный ЛИННЕР (на двоих) от отеля Балчуг Кемпински. (Линнер — это «ланч+диннер», самый модный на сегодняшний день способ покормить девушку.) За призом можно приходить после снятия гипса по адресу: Москва, ул. Выборгская, 16.

Hotel Baltschug Kempinski MOSCOW

Хочу выразить свое огромное возмущение по поводу присуждения приза читателю Ю. Ручимскому, который, к сожалению, за свои 22,5 года жизни так ничему и не научился. Наверное, вам нравятся такие «ничего-не-знающие» читатели, которых можно лепить по-своему. Падать на улице, читая на ходу журнал, — это глупо. Хорошо что хоть машина его по дороге не сбила. Также полюбившийся вам читатель написал о том, что «не выполнял служебных обязанностей весь день и даже забыл про обед в микроволновке». Все это ерунда — я читаю ваш журнал за обеденный перерыв, вследствие чего считаю его очень тонким (мало страниц). Однако тот факт, что вы перешли на ежемесячный выпуск, дает вам большой плюс. Больше новостей, больше красивых фотографий, больше интервью с интересными представителями нашего времени.... и, умоляю, не надо вставлять в журнал снимки голых женщин!!!

Султан Макажанов, Казахстан

Огромное спасибо Илье Резникову за статью «Без дураков» (май, 1999 г.), а также за серию статей о том, как сделать работу не тяжелым крестом, который ты тащишь на Голгофу, а приятным и эффективным делом. Продолжайте в том же духе!

Павел, Москва

Буду краток (сегодня улетаю на отдых в Приэльбрусье). Майский номер классно сделан. Кстати, а можно как-нибудь узнать телефон Алисы (статья «Секс: спроси меня как»)?

Серж Слай, Москва

Читаю ваш журнал и чувствую, что у меня есть ряд вопросов. Например: напишите, о том, как мужчине и женщине делить квартиру во время уборки. Конечно, самое трудное и тяжелое должно доставаться мужчине, я согласен, но вот что, например, делать с туалетом? Убираться там нетяжело, но поручать это женщине — как-то неудобно...

Сергей, Московская область

Я не буду здесь распространяться о качестве текстов вашего журнала — они достаточно забавны, но для человека с высшим образованиям часто чересчур примитивны. Но тем не менее, я являюсь постоянным подписчиком вашего журнала — так как считаю, что ваш макет, качество дизайна и иллюстрации делают MH одним из самых высокопрофессиональных иллюстрированных изданий в стране. Особо хотел бы отметить фотографии к статье «Ясный перец! (апрель, 1999 г.) — очень хорошая работа.

Денис, Санкт-Петербург

Четвертое измерение

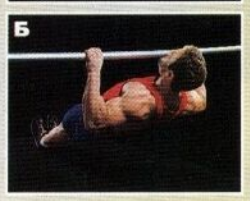
Если ты можешь выжать лежа 120 кг, наверное, ты очень сильный. Тем не менее, нет никаких гарантий, что ты сможешь, например, если понадобится, затолкать в гору заглохший автомобиль. Потому что для толкания «Жигуля» требуются другие мышцы, нежели чем для толкания штанги. А во время тренировок мы все имеем склонность качать те мышцы, которые у нас и так работают лучше всего и пренебрегать теми, которые развиты плохо. Зачастую мы даже сами не знаем своих слабых мест. Этот тест поможет определить общий уровень твоей физической подготовки и найти бреши в твоем мышечном щите. А устранить недостатки можно теми же упражнениями, которые приведены в тесте. Проверяй себя каждый месяц и планируй тренировки так, чтобы развивать слабые мышцы.

Подтягивание на время

Определяет силу и выносливость мышц верхней части спины и плеч. (!Не выполняй это упражнение, если у тебя повышенное кровяное давление!)

Ляг на пол под перекладину на небольшой коврик. Возьмись за перекладину прямым хватом (А) и, держа спину прямо (!), подтянись (Б). Засеки время, которое ты можешь продержаться в таком положении.

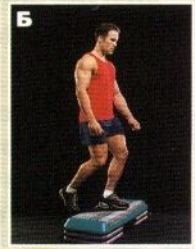
Как улучшить показатели Регулярно подтягивайся таким образом, делая по три подхода. Во время каждого подхода выполняй как можно больше подтягиваний. Это упражнение следует чередовать с жимом лежа.



Время	Уровень физической подготовки
▶1–10 секунд	плохой
▶11–20 секунд	средний
▶21–30 секунд	хороший
▶больше 30 сек	отличный

Упражнение со ступенькой

Определяет выносливость к динамическим нагрузкам.



3 минуты быстро шагай на ступеньку и со ступеньки. Посчитай пульс за 10 секунд. Умножь полученное число на 6.

Как улучшить показатели

Трижды в неделю по полчаса занимайся динамичным видом спорта (баскетболом, теннисом) на открытом воздухе. Потом увеличь время тренировки до 40 минут. Твое сердце постепенно привыкнет к нагрузкам.

Пульс	Уровень физической подготовки			
Возраст 20-30	**30-40**	**40-50**	**за 50**	
▶>160	>152	>144	>136	плохой
▶152–159	144–151	136–143	126–135	средний
▶<151	<143	<135	<125	отличный

Фото: Svend Lindbaek

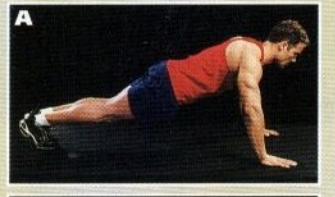
ЭЛЕМЕНТАРНО

Отжимания от пола

Определяет силу трицепсов, мышц груди, плеч и спины.

Встань в позицию «упор лежа». (А). В течение 3 секунд опускайся, пока грудь и нос не коснутся пола (Б). Задержись в этом положении на 2 секунды, а затем быстро вернись в исходное положение. Сколько таких медленных отжиманий ты можешь сделать?

Как улучшить показатели Три раза в неделю выполняй это упражнение, постепенно увеличивая количество отжиманий до тех пор, пока ты не сможешь отжаться двадцать раз подряд.



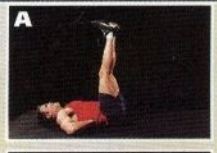
Количество отжиманий	Уровень физической подготовки
▶1–10	плохой
▶11–15	средний
▶16–20	хороший
▶больше 21	отличный

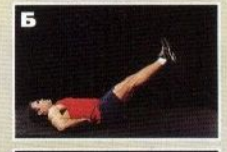
Опускание ног в положении лежа

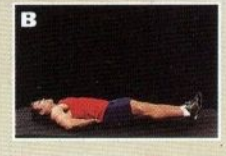
Определяет силу мышц живота. (!Не делай это упражнение, если у тебя больная поясница!)

Ляг на пол, подложив ладони под поясницу. Подними ноги прямо вверх (А). Держа выпрямленные ноги вместе, начинай медленно их опускать, не отрывая при этом спины от пола. Если спина все-таки оторвется от пола, обрати внимание на тот угол, который в данный момент твои ноги образуют с полом (Б).

Как улучшить показатели Выполняй это упражнение три раза в неделю по три подхода до тех пор, пока ты не сможешь опускать ноги полностью до пола не отрывая спины (В).





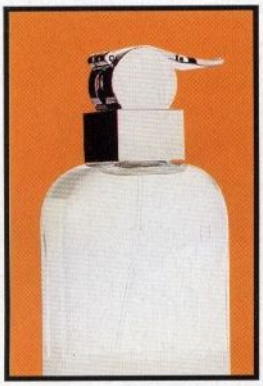


Угол	Уровень физической подготовки
▶90°–60°	плохой
▶меньше 45°	хороший
▶0	отличный

Дело вкуса

Быстрый и ароматный

Как-то в редакцию MH зашла наша общая знакомая со словами: «Его парфюм удивительно гармонировал с его машиной». (Речь шла о ее приятеле, благородно вызвавшемся ее подвезти.) Короче, идея нам понравилась. И вот результат — мини-табличка соответствий, которую каждый может продолжить, руководствуясь собственным вкусом и ассоциациями.



CERRUTI IMAGE

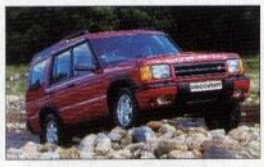
Характер Он хочет чувствовать себя свободным, забыв мелкие ежедневные бытовые проблемы.

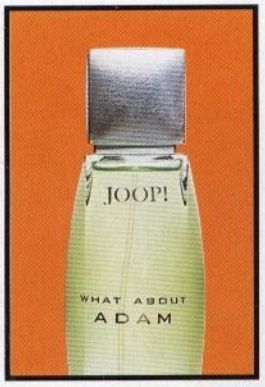
Основная нота листья барбанации из Коста-Рики, слива, черный перец.

Ноты сердца атлантический кипарис, фиговый лист, жасмин.

Ноты шлейфа ветивер, мускус, амбра.

▶ LAND-ROVER DISCOVERY





WHAT ABOUT ADAM. JOOP!

Характер Он молод и предпочитает оригинальность консерватизму. Он открыт, индивидуалистичен и экспрессивен.

Основная нота бергамот, свежая цитрусовая нота, лист томата.

Ноты сердца герань, жасмин, сандаловое дерево.

Ноты шлейфа дубовый мох, ваниль, ладан.

▶ HONDA S2000

RICCI-CLUB. NINA RICCI

Характер Он неизменно элегантен и слегка консервативен, любит комфорт и надежность.

Основная нота грейпфрут, гвоздика, корица, эстрагон.

Ноты сердца гваяковое дерево, сандал, розовое дерево, ветивер.

Ноты шлейфа экстракты водорослей, дубовый мох, боб тонка, мирра.

▶ CADILLAC

PACO. PACO RABANNE

Характер Он и она относятся к жизни с некоторой бесцеремонностью. Они любят настоящее и смотрят в будущее без страха.

Основные ноты цитрусовые зеленые, грейпфрут, зеленая трава.

Ноты сердца ароматические листья мяты, зеленый чай, жасмин.

Ноты шлейфа мускус и срезанное дерево.

▶ MERCEDES A-KLASS

ROCHAS MAN

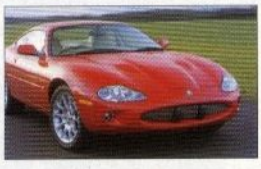
Характер Он предпочитает одиночество шумным компаниям, культуру политике, частные беседы личному энтузиазму. У него есть своя шкала ценностей. И он не поддается чужому влиянию.

Основная нота лаванда, бергамот.

Ноты сердца амбра, кофе «мокко», ваниль.

Ноты шлейфа кедр, сандал.

▶ JAGUAR XK-8



Про питание

Коварный карась

«Есть рыбу раз в неделю — отличный способ укрепить здоровье. Но если ты ешь рыбу чаще четырех раз в неделю, в организме может накопиться много ртути, что понизит качество спермы и ее способность к оплодотворению», — сообщает журнал «New Scientist».

Профилактика

Руки не для скуки

Массаж для бросающих курить.

Помимо всего прочего, трудно бросить курить еще и из-за привычки что-то вертеть в руках — сигарету, пачку, зажигалку... Но есть метод, способный выручить в трудную минуту. Ученые из Майами предложили 10 добровольцам делать быстрый самомассаж каждый раз, когда их рука тянулась к сигарете. Массировались биоактивные точки между указательным и большим пальцами **(А)** и в середине ладони **(Б)**. Регулярно проделывавшие такой массаж через месяц выкуривали на 25 % сигарет меньше, чем те, кто использовал, например, никотиновую жвачку. Впечатляет, не правда ли?

Фото: Trevor Johnston

Опыт

Тормоз на веревочке

Любопытное исследование провели специалисты Гринвичского университета (Великобритания). Англичане известны своей исключительной любовью к домашней живности всякого рода, но прежде всего, англичане — «догоманы».

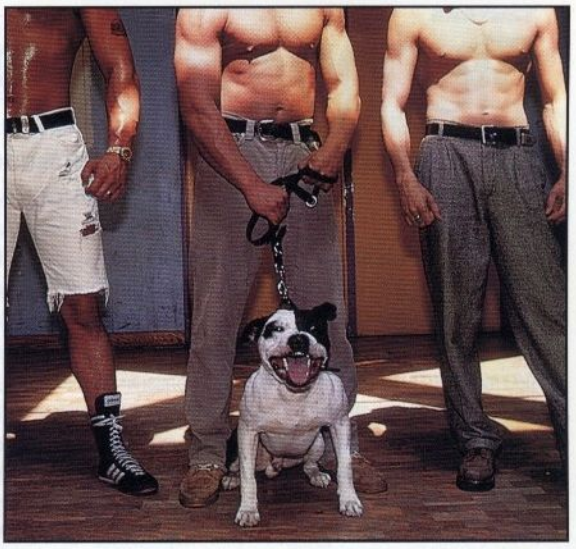


Фото: East News

Догоман — это человек, который согласен ходить в костюме, измазанном слюнями и шерстью, сидеть на обкусанных диванах, читать полусъеденные книги, тратить большую часть своего дохода на собачьих врачей, собачьи корма и собачьи комбинезончики для прогулок в сырую погоду. Разумеется, сама собака ходит гулять в сырую погоду не одна, а берет с собой хозяина, который оправдывает свое, мягко говоря, странное с точки зрения здравомыслящих людей поведение тем, что рассказывает о том, как полезны для здоровья обязательные ежедневные прогулки. Так вот, гринвичские ученые лишили догомана последних иллюзий. Они провели исследование, выбрав 28 добровольцев, которые должны были в течение двух недель каждый день совершать двухчасовую прогулку. 14 добровольцев гуляли с собаками, а 14 — сами по себе. Выяснилось, что, гуляя с собакой, человек за прогулку делает около 25 остановок — у фонарных столбов, кустов и пожарных кранов, что снижает эффективность прогулки. Гуляя же без собаки, человек поддерживает единый ритм мышечных сокращений, и ничто не тормозит его на пути к здоровью. Впрочем, даже эти ошеломляющие выводы вряд ли заставят англичан усомниться в достоинствах и полезности своих любимцев.

Тактика

По душам

Десять голых мужчин, восемь квадратных метров помещения, пять душевых кабинок и ровно три минуты на все про все. Ситуация и так взрывоопасная, поэтому не стоит лишний раз накалять здесь обстановку.

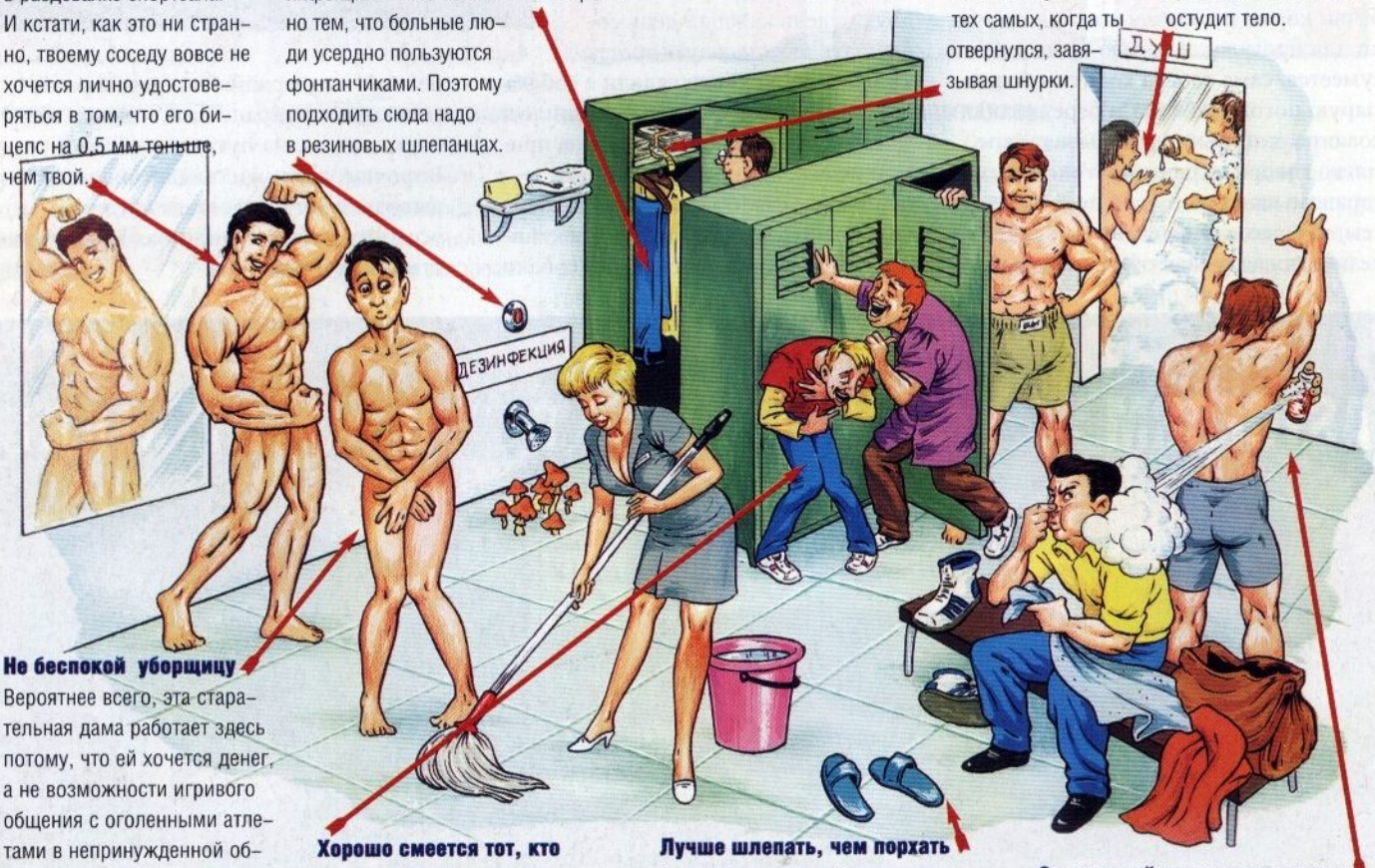
Зеркало для героя
Каждый младенец знает: эксгибиционисты — это такие люди, которые ходят по глухим паркам в длинных пальто на голое тело, а вовсе не занимают собой все место около зеркала в раздевалке спортзала. И кстати, как это ни странно, твоему соседу вовсе не хочется лично удостоверяться в том, что его бицепс на 0,5 мм толще, чем твой.

Осторожно, дезинфекция!
Фонтанчики с дезинфицирующим раствором очень полезны. Плохо только то, что вокруг них обычно находится больше всего грибковой инфекции — это вызвано тем, что больные люди усердно пользуются фонтанчиками. Поэтому подходить сюда надо в резиновых шлепанцах.

Не мнись
С одной стороны, человек, который носит с собой в раздевалку плечики для одежды, может прослыть занудой. С другой — если ты занимаешься по утрам, лучше прослыть педантом, чем ходить потом весь день в костюме, который похож на мятую шкуру исхудавшего носорога.

Это — не сейф
Конечно, в душевой собрались кристально чистые парни. Чтобы и дальше быть в этом убежденным — не клади на видное место в шкафчике бумажник и Rolex. Человек — существо, легко поддающееся искушениям, а чтобы вынуть из открытого шкафчика все перечисленное, достаточно 5 секунд — тех самых, когда ты отвернулся, завязывая шнурки.

Подожди с душем
Дай себе остыть после занятий. Если сразу после зала пойти в душ, то запах пота вернется к тебе быстрее, чем австралийский бумеранг — разгоряченное тренировкой тело будет упорно продолжать потеть и под душем. Если времени в обрез — прими прохладный душ, который заодно остудит тело.



Не беспокой уборщицу
Вероятнее всего, эта старательная дама работает здесь потому, что ей хочется денег, а не возможности игривого общения с оголенными атлетами в непринужденной обстановке. Поэтому даже не пытайся завести с ней романтические отношения — раздетый человек всегда оказывается в психологически невыгодном положении перед человеком одетым и вооруженным шваброй. Но и не закрывайся от нее стыдливой горстью — она здесь и не на то еще насмотрелась.

Хорошо смеется тот, кто смеется оглядевшись
Этот амбал выглядел смешно, когда пять раз подряд пытался выжать 200-килограммовую штангу и не смог. Он не накачал еще мощного торса — иначе был бы виден из-за дверцы шкафчика, возле которого вы обсуждали произошедшее. Дело в том, что вы с приятелем вдвоем весите меньше 200 кг.

Лучше шлепать, чем порхать
Банные шлепанцы были придуманы вовсе не для неженок и сибаритов, а для тех крутых парней, которые не хотят ни носить на ногтях красивые грибковые узоры, ни делать выразительные подскоки с пируэтами на скользком кафеле душевой. Шлепанцы должны иметь достаточно высокую платформу, чтобы уберечь ноги от инфекции и рельефную подошву, препятствующую скольжению.

Запах твоей индивидуальности
Твоя подружка без ума от смеси сандала, амбры и мускуса? Замечательно. Но учти, запах туалетной воды — дело индивидуальное, а в замкнутом влажном помещении он легко перекочует на твоих соседей, которым, может, вовсе не улыбается пахнуть всеми ароматами летнего Востока. Если все же хочешь воспользоваться одеколоном — делай это уже при выходе.

Иллюстрация: Влад Лесников

Фото: CORBIS/Bettman

Опыт

Грамотно засветиться

Мы познакомились с тобой. Красивой такой. Тебя я в тот же вечер пригласил к себе домой. Я зажег весь свет, какой только мог. Не пойму лишь, почему ты убежала со всех ног. Нет, я не понял. Нет, все понятно. Но что конкретно?

«Правильно организованное освещение помогает снять психологические барьеры и настроиться на доверительное общение в уютной, комфортной обстановке», — считает британский специалист Джонатан Говард. И дает несколько рекомендаций для тех, кто хотел бы, чтобы первый ужин с новой знакомой в условиях слегка запущенной холостяцкой квартиры оправдал все самые смелые ожидания. Итак:

Ты еще не знаешь, кто она, но...

Выключатель с реостатом — великое изобретение, позволяющее преображать комнату в соответствии с насущными требованиями жизни без лишних затрат на разные бра и канделябры. Правильно подобранная интенсивность света может сделать вполне презентабельной даже далекую от ухоженности кухню одинокого мужчины в полном расцвете сил. Категорически запрещены лампы дневного света. Верхнее освещение тоже нежелательно. Не щадит оно, не скрашивает недостатки. Вот в чем беда.

Ты уже знаешь, кто она. И пригласил!

Для того чтобы она сразу не ужаснулась от того, что поначалу ей видеть совершенно необязательно, используй нижнее освещение. Создай островки уюта так, чтобы все засохшие кактусы и прочие недостатки терялись в таинственном полумраке углов. Отлично зарекомендовали себя в этом смысле направленные светильники. Поэкспериментируй с цветными абажурами и светофильтрами. Но тона должны быть очень мягкие. Ярко-красный свет возможен, лишь если твоя новая знакомая заранее призналась в пристрастии к вампиризму. И еще. Свечи дают отличный эффект. Но сэкономив на них, можно добиться опасного сходства твоих апартаментов с замком Синей Бороды.

Она уже пришла

Накрывая на стол, не забудь предусмотреть на нем место для небольшой лампы или пары-тройки свечей. Очень способствует интимизации происходящего.

А вот и спальня...

Тьма кромешная нежелательна. Идеальный вариант — загадочные сумерки плюс щадящий ночник, до которого можно быстро, ну очень быстро дотянуться в случае чего.

Про питание

Культурный артиШОК

Эти большие зеленые шишки продаются в магазинах, но есть их в наших северных широтах умеют только единицы.

Артишоки достаточно просты в обращении — гораздо труднее найти в них вкус. С непривычки они могут показаться почти несъедобными. А пользы от артишоков немало: в них содержатся витамины А, С, Е, растительный белок и много важных микроэлементов.

1. Острым ножом отрежь мясистый стебель артишока.
2. Ножницами подрежь края всех листьев овоща примерно на 1 см.
3. В кастрюлю налей воды так, чтобы артишоки наполовину находились над ее поверхностью. Добавь ложку лимонного сока и вари 30 минут.
4. Главное в артишоках — это соус. Ты можешь выбрать любой из тех, которые продаются в банках, но классические соусы — масляный и горчичный, а также из майонеза с травами. Вареные листья обмакиваются по одному в соус, после чего с них зубами соскребается мякоть. Саму сердцевину можно есть целиком, удаляя отдельные жесткие волокна.

Фото: PhotoDisk

Практика

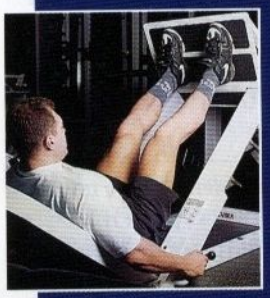
Чисто экологически

Тебе надоело каждый вечер выносить мусорное ведро? Ты еще легко отделался. В Германии каждый житель обязан иметь шесть (!) мусорных ведер: для бумаги, пластика, пищевых отходов, стекла, текстиля, фольги и металла. Но даже немцы не всегда обладают достаточным педантизмом, чтобы кидать мусор в нужное ведро — поэтому каждый вечер среднестатистический германский домохозяин обычно в течение 15 минут занимается увлекательнейшим делом: сортирует содержимое своего мусорного ведра на разнородные кучки.

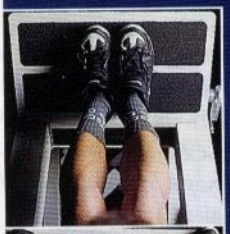
Фото: East News

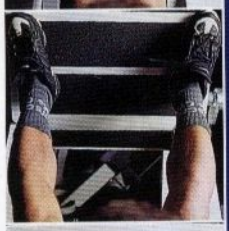
Совет месяца от Gold's Gym

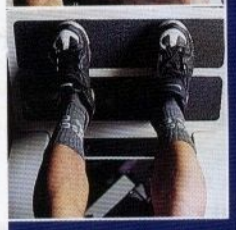
В ногах правда есть!



«Для каждого второго мужчины при накачивании мышц самой большой проблемой становятся ноги, — говорит тренер Gold's Gym Денис Семенихин. — Создать хорошо развитые торс и пресс может каждый, так как мышцы этих областей генетически предрасположены к приросту мышечной массы. Ноги же «предпочитают» оставаться тощими, дисгармонируя с мощной верхней частью туловища».







Для развития и наращивания мышечной массы бедер подходит жим ногами под углом 45°. Варьируя положение стоп на платформе, можно выбирать — какую часть бедра подвергать максимальной нагрузке. При положении стоп вместе нагрузка ложится преимущественно на внешнюю поверхность бедра. Если ноги ставить максимально широко, то нагрузка переходит на внутреннюю поверхность. Если ты хочешь качать все мышцы равномерно, ставь стопы на расстояние 15–20 см друг от друга. Если же ты выполняешь три подхода к тренажеру, то разумнее использовать по очереди все комбинации.

Важная деталь: в верхнем положении не выпрямляй ноги полностью — это может привести к травме колена, а кроме того снимет напряжение с мышц, дав им время для отдыха, что нежелательно.

Книги

Лев Щеглов

Энциклопедия секса, или 1001 ночь с доктором Щегловым

Изд-во «Азбука», СПб, 1999 г.

Многим запомнился доктор Щеглов, консультант по вопросам секса из популярной некогда мужской телепередачи «Адамово яблоко». Передача куда-то пропала, а имя доктора появилось на обложке книги объемом в 400 с лишним страниц. Здесь есть почти все, что мы хотели знать о сексе, но боялись спросить: «Был ли секс на Руси?», «Что такое девиация?» и «Кому нужен секс-шоп?». Для любителей экзотики — разделы «Тантрический секс как один из путей познания Бога» и «Рецепты Эроса». Стоит обратить внимание на советы о том, как говорить «про это» с детьми. Вполне актуальна глава «Секс и бизнес». Вот пара цитат из нее, запавших в память: «Особенно экономят время и душу оральный секс и вибраторы»; «Получение генитального герпеса от вашего партнера совсем не говорит о его неверности, это мог быть рецидив болезни, полученной задолго до встречи с вами…»

А. В. Дынько

600 практических советов по диагностике неисправностей автомобиля

Изд-во «Континент-Пресс», М., 1999 г.

Один наш знакомый, открыв эту книгу со вздохом сказал: «Если бы у меня была эта книга, не пришлось бы отдавать машину в ремонт». Говорит, что у него чуть ли не взорвался мотор. Если ты обладатель «восьмерки», Таврии, Шкоды-Фелиция или даже Фиата-Уно, купи себе эту книгу и положи на почетное место рядом с аптечкой. Читать ее можно, стоя в пробке. Заметил что-то подозрительное — открывай раздел «Признаки, причины, устранение неисправностей». Находишь причину и следуя инструкциям устраняешь неисправность. Собрался купить подержанную машину? Изучи эту книгу, и никто не обведет тебя вокруг пальца. Как экстрасенс, в износе шин будешь видеть неисправность подвески, а по звуку работающего мотора находить его больное место.

Интерьер гостиной. 104 проекта и идеи

Издательский дом «ТРИЭН», М., 1998 г.

Чтобы вдохнуть в дом новую жизнь, не обязательно тратиться на мебель и покупать люстру из богемского стекла. Можно купить эту книгу и все сделать самому. Но для начала следует выбрать стиль, в котором тебе будет комфортно. Классический: свечи в бронзовых подсвечниках, старинная мебель. Современный: простая удобная мебель, светлые пастельные тона. Стиль кантри уместнее на даче: самодельная мебель, плетеные корзины, старые игрушки. Комбинированный стиль сочетает в себе старое и новое. С помощью этой книги ты научишься реставрировать старинную и изготовлять новую мебель, делать красивые светильники, рамы и много чего еще. Нам понравилось оригинальное решение кофейного столика — лист толстого стекла ставится (в зависимости от стиля гостиной):

- на два отрезка тавровой балки (очень современно);
- на гипсовый слепок греческой капители с одного угла и дюжину томов Большой Советской Энциклопедий, той, что с золотым тиснением на корешках, с другого (классика);
- на деревянную скамеечку (кантри).

Просто и стильно.

Фото: Barry Yee/Tony Stone Images

Опыт

«К сожалению, никого нет дома...»

Жаль. Но хорошо уже то, что ты раздобыл-таки ее телефон. Тем более что ты можешь пообщаться хотя бы с автоответчиком. И не стоит думать, что это неинтересно — очень даже полезно: если ты желаешь понять характер хозяйки, поговори с ее автоответчиком.

Многообещающая

Сколько сексуальности в одном-единственном «оставьте свой номер». Голос глубокий, манящий и заигрывающий. А какие придыхания! Но ты не обольщайся особенно — точно так же многозначительно она обещает перезвонить каждому, кто набрал этот номер.

Гармоничная

Жизнерадостная музыка перед сигналом — знак того, что тебе рады. Твой звонок сам по себе подарок, а музыка — знак благодарности за то, что ты взял на себя труд набрать номер. Такая запись свидетельствует о том, что для этой девушки очень важна гармония в отношениях и симпатия к людям. Хотя, может быть, она просто собезьяничала запись подружки — чтобы и у нее было «как у людей».

Печальная

Возможно, она таким образом пыталась дать понять, что очень извиняется за свое отсутствие. Голос вялый, унылый и растерянный. Похоже, что девушке одиноко, она тоскует, у нее неприятности... Однако не спеши сочувствовать. Позвони домой самому себе и послушай, как звучит твоя собственная запись. Узнаешь интонации? Дело в том, что голос в записи и тем более при телефонном воспроизведении всегда кажется более жалобным, чем в жизни. Поэтому хорошие секретари и телефонистки отвечают на звонок таким преувеличенно жизнерадостным тоном: на другом конце линии он кажется абсолютно естественным.

Деловая

Голос чеканит слоги на двух языках поочередно. Дикция и произношение безупречны. На запись в целях экономии времени отведена ровно одна минута. Ну что же, может быть, она сумеет сорганизовать твою жизнь так, что тебе никогда не будет стыдно за бесцельно прожитые годы... Но все-таки будь поосторожнее. Если ты к этому не готов — тихо повесь трубку.

Необычная

Непонятный грохот, собачий лай, на заднем плане — хохот, джазовый мотив и разговоры. Она, запыхавшись, весело тарабанит текст, периодически отвечая на чьи-то реплики и радостно смеясь. Под конец слышится звон разбитого стекла и рев автомобильной сигнализации. Ты заинтригован? Ну что же, хорошо. Но учти — если она не нашла полторы свободных минуты для того, чтобы в тишине сделать запись на автоответчике, то тут на спокойную жизнь надеяться не приходится. И не говори потом, что тебя не предупреждали.

Непрактичная

У нее нет автоответчика? Вероятнее всего, она часто сидит дома. Или не верит, что когда-нибудь может раздаться важный звонок. Или никак не соберется автоответчик купить. Вариантов множество, и характер девушки до поры до времени останется для тебя загадкой. В любом случае один плюс в этом есть. Тебе не нужно будет ломать голову над тем, что подарить ей на день рождения, если вы проведете его вместе.

Факт

Вещь в себе

Существует любопытная статистика — кто, когда и что проглотил несъедобного, и чем дело закончилось. Рекордсменами по съеданию всяких нужных вещей стали белые акулы и дети. Известны случаи, когда первые глотали автомобильные бамперы, резиновые плащи и пластиковые бакены, а вторые — штепсели, крупные суммы денег и вилки.
Впрочем, взрослые разумные мужчины тоже радуют врачей-гастроэнтерологов. По тем же данным,

▶чаще всего мужчины случайно проглатывают колпачки от авторучек.

Практика

Четыре способа спасти свою шкуру

☞ Комары и гнус

Лучшее из всегда имеющихся под рукой средств от зуда после укуса паразита — зубная паста. Холодит...

☞ Солнечный ожог

В свой собственный, желательно чистый носок положи несколько ложек геркулеса и опусти носок в ванну. Потом ложись туда сам. Белок, содержащийся в овсе, будет способствовать регенерации кожи.

☞ Очень чешется

Черт знает отчего, но ОЧЕНЬ! А главное, что сколько ни чеши, все равно чешется. Попробуй обмануть организм. Поскреби то же место, но на другой ноге или руке, или боку, скажем.

☞ Ядовитые колючки

В средней полосе их мало. Зато если заехать поюжнее — более чем достаточно. Плющи, кактусы разные и прочая флора. Короче, если укололся — сделай кашицу из питьевой соды с водой и приложи на больное место. И ни в коем случае не чеши. Аллергия — не дремлет.

Иллюстрации: Kelly Alder

Открылся новый магазин издательского дома "Индепендент Медиа"!

Здесь Вы можете приобрести наши издания оптом и в розницу, оформить подписку за наличный расчет и получить первый номер по подписке.

**Магазин расположен по адресу:
Пушкинская площадь, 2
(павильон под лестницей, ведущей в кинотеатр "Пушкинский").**

**Ждем Вас! Звоните по тел.:
(095) 232 32 00**

COSMOPOLITAN
Домашний Очаг
BAZAAR
marie claire
PLAYBOY
Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН
КУЛЬТ
личностей
Драйв
Yes!

Independent Media

Секс

Самый сексуальный больной

Сексоголизм — это вполне официальный медицинский термин. Больной-сексоголик, по мнению медиков, нуждается в своевременном лечении точно так же, как алкоголик или наркоман. Любая патологическая зависимость — это болезнь.

Не нужно вспоминать, сколько раз ты делал ЭТО за последний месяц. Дело не в количестве, а в качестве. «Человек может заниматься сексом с партнершей четыре раза в неделю, четыре раза прибегать к самоудовлетворению и не быть сексоголиком, — утверждает западногерманский сексопатолог, профессор Пауль Кохенштейн. — Сексоголизм начинается, когда все мысли человека ориентированы на секс — вне зависимости от того, сколько раз в неделю он испытывает оргазм». Некоторые признаки могут указывать на патологическую зависимость от секса:

- ✓ случайные половые связи с малознакомыми, а иногда и с незнакомыми партнершами;
- ✓ увлечение порнографией;
- ✓ использование телефонных секс-служб;
- ✓ сексуальные фантазии с элементами мазохизма и садизма.

Но главным определяющим фактором является не количество партнеров и частота занятий сексом, а невозможность контролировать свои сексуальные желания, что приводит к проблемам социального плана. Одиночество, депрессия, чрезмерное возбуждение, стрессовые ситуации — все эти проблемы сексоголики решают посредством секса. В большинстве случаев это расстройство формируется в детском или в подростковом возрасте как следствие насилия или домогательств.

Во многих странах мира уже функционируют специальные центры, направленные на помощь сексоголикам. Их методики очень похожи на те, которые применяются в борьбе с алкоголизмом: групповые занятия, взаимная поддержка, беседы с психологом и иногда даже медикаментозное вмешательство.

Фото: East News; PhotoDisk

Про питание

Что ели Адам и Ева?

С полной уверенностью можно говорить только о яблоках.

И в этом есть своя сермяжная правда. В кожуре яблока содержится пектин — растительная клетчатка, благодаря которой чувство голода приходит к человеку куда позже обычного. Это подтвердилось в результате эксперимента, проведенного американскими медиками. 74 добровольцам выдавали апельсиновый сок, добавив в часть порций пектин. Употреблявших сок с пектином чувство сытости покидало гораздо позже их беспектиновых коллег. Ученые считают, что пектин замедляет процессы пищеварения, благодаря чему пища дольше усваивается и создается чувство сытости.

Стиль

Поприжимистее

Что хорошо в мани-клипе? Во-первых, карман задний не оттопыривается. Во-вторых, направляясь в бар, берешь ровно столько, сколько собираешься потратить, не рискуя посеять кредитные карточки и все такое. А мелочь? А мелочь — на чай бармену.

Nina Ricci
$85 ▶

S.T. Dupont
$150 ▶

Montblanc
▼ $300

Gucci
$125 ▶

Cartier
◀ $230

Опыт

Большая стирка

Вещи, которые можно бросать в стиральную машину.

Не забудь: мытье «не-одежды» осуществляется в холодной воде и режиме «нежной» стирки. И не включай отжим...

Коврики для автомобиля Засыпь в барабан немного порошка и брось пару полотенец, чтобы сбалансировать груз.

Занавеска для душа Ее надо стирать минимум раз в месяц, чтобы на ней не разводилась плесень. Используй чуть-чуть стирального порошка и не забудь бросить полотенце для баланса.

Детали LEGO и другие небьющиеся пластмассовые изделия Завяжи их в наволочку и стирай вместе с одеждой.

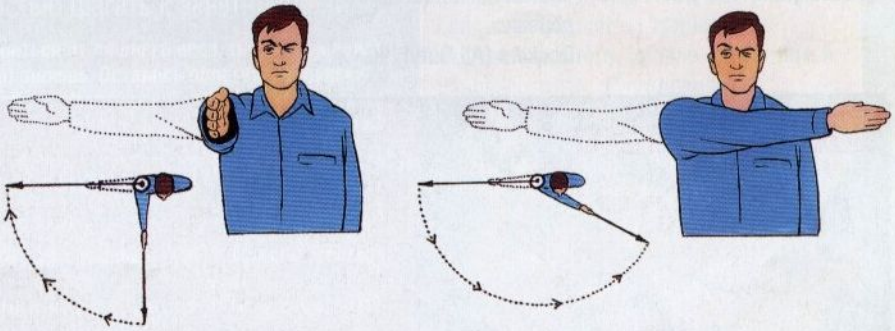
Пиво Стиральная машина вмещает 24 банки и пару пакетов со льдом. Это разгрузит холодильник для вечеринки и избавит тебя от необходимости охлаждать пиво на следующее утро.

Фото: Devon Jarvis; иллюстрация: Влад Лесников

Здоровье

Посторонись

Если на беговой дорожке ты постоянно сшибаешь людей, а в автомобильном потоке не замечаешь машины в соседних рядах, проблема, возможно, заключается в плохом боковом зрении.



Вот способ проверить его. Встань прямо, правую руку вытяни перед собой. Теперь закрой левый глаз и, смотря вперед, начинай отводить вправо вытянутую руку. Если представить, что плоскость, в которой ты отводишь руку, — это циферблат и взгляд направлен на цифру **12**, то ты должен видеть пальцы правой руки до тех пор, пока они не дойдут до цифры **3** (если не видишь пальцев, пошевели ими). Теперь начинай разворачивать руку налево. Ты не должен терять пальцы из виду до цифры **10**. Поменяй руки и повтори всю процедуру с правым глазом.

Если боковое зрение слабое, обратись к врачу. К окулисту нужно обратиться и в том случае, если ты видишь перед глазами плавающие точки или пятна. «Снижение бокового зрения может служить симптомом отслоения сетчатки глаза», — утверждает американский офтальмолог Марк Фолс.

Дело вкуса

На все четыре стороны

или Пять гео-политико-климатических предложений для твоих нижних конечностей на период отпусков

АМЕРИКА

Так, что одеть уже есть! Где у вас тут авиабилеты продаются? Нет, для Рио мои штаны недостаточно белые. Мне в Акапулько! По делу! Срочно!
Chevignon, 135 у.е.

ЕВРОПА

Тихо и просто. Без слез и литавр. Развернулся и по-английски, не прощаясь, уехал в Баден-Баден, рассовав по карманам кредитные карточки и любимые зубочистки из сандалового дерева.
Dockers (All Duty), 90 у.е.

АФРИКА

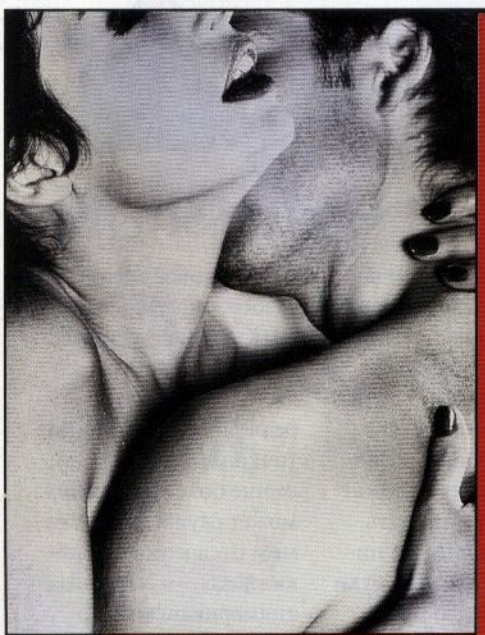
Штаны? Летом? В Африке? А может, тебе еще и холодильник в Антарктиду доставить?
Lubaya Nabedrennaya Poviazka, 0 у.е.

АВСТРАЛИЯ

На юге там у них, конечно, зима лютая, зато на севере — сущая благодать. Все не как у людей — через... экватор. Ну да что с них возьмешь, с антиподов?
Rockport, 80 у.е

АЗИЯ

Неброская политкорректность. И еще раз она же. Как завещал товарищ Мао. Да и Конфуций не возражал. И японские императоры тоже. И тибетские ламы... Словом, Азия-с... Хорошо, если правильно поймут.
Calvin Klein, 99 у.е.



Секс

Горячий поток

«И она почувствовала, как горячая струя спермы...»

Забудь все эти бредни из порнокнижонок. «Ничего подобного она чувствовать не может просто потому, что в области шейки матки крайне мало нервных рецепторов», — утверждает британский уролог Джей Холландер. И еще. Температура спермы практически не отличается от температуры внутри влагалища. Кроме того, во влагалище выделяется столько естественного лубриканта, что добавка в виде нескольких граммов спермы явно останется незамеченной. Однако твой оргазм не пройдет мимо ее внимания.

Профилактика

О пользе заморского масла

Исследования британских ученых подтвердили, что оливковое масло способствует предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний. Группу испытуемых перевели на диету с большим содержанием оливкового масла. Контрольная группа придерживалась традиционной английской кухни, использующей животные жиры. Через два месяца в крови тех, кто употреблял оливковое масло, на 20% снизилось содержание холестерина, который является одной из причин, способствующих развитию атеросклероза.

Фото: Jon Bradley; PhotoDisk

Выиграй 1001 презерватив!

Men's Health и компания «БОЛЕАР МЕДИКАЛ» проводят конкурс читательских писем на тему **«Мой самый худший сексуальный опыт».**

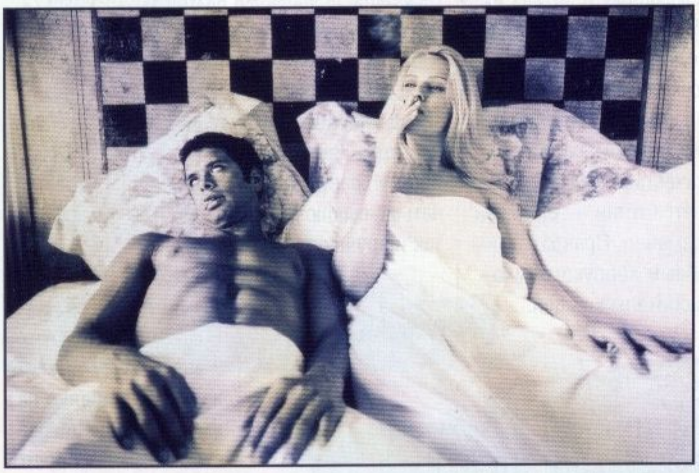


Фото: Stuart McClymont/Tony Stone Images

Такую тему мы выбрали не потому, что нам хочется от души веселиться каждый раз, когда нам приносят почту. Мы, как всегда, преследуем цели исключительно благородные Секс — дело тонкое, от ошибок не застрахован никто, но не исключено, что твой искренний рассказ может реально помочь другому человеку избежать возможных неприятностей. Рассказ не обязательно должен быть длинным. Иногда всю гамму пережитых эмоций можно уместить и в одну-единственную строчку (мы знаем, что можно и еще короче, но лучше не надо).

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС НА ЦЕЛЫЙ ГОД!

Самые интересные письма будут опубликованы (анонимность — по желанию). Каждый автор опубликованного письма получит приз:
1001 презерватив Sico. На год должно хватить. Если не хватит — добавим еще. Но наши консультанты-сексологи уверяют, что хватит.

Адрес редакции:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16/1. Men's Health. Напиши на конверте — «Конкурс!».
Адрес электронной почты: mh@imedia.ru.

Оставь балласт
за бортом своего пиджака.

Выходя в мир, освободись от всего, что вносит дисгармонию в твой элегантный облик и мешает с легкостью шагать к заветной цели.

Как избавиться от лишнего веса, ты уже (с нашей помощью) знаешь. Осталось облегчить содержимое твоего портфеля.
Лучше, чтобы его не было вообще. Отговорка, что это вовсе не портфель, а бумажник, уже не впечатляет. Афоризм «все свое ношу с собой» по-прежнему хорош, но не надо следовать ему столь буквально. Что у тебя в нем такое лежит, оттягивая ношу до земли? Утюг или каминные часы любимой бабушки? А, это англо-русский словарь! Тебе уже мало двух дюжин слов, что ты выучил в школе? А это что такое? О! Старинный диктофон! Таких больших уже не делают лет пять! Бумажная записная книжка — это очень круто, она и в правду не нуждается в батарейках, но каждый раз, когда ты ее открываешь, из нее вылетает ворох лохматых листочков — лазить за ними под стол не солидно...
А теперь — хорошая новость. Можешь сдать портфель со всей своей «оргтехникой» в музей. Научный прогресс позаботился о твоем имидже. Теперь ты с легкостью станешь современным, продвинутым и стильным мужчиной. Осталась самая малость — стать счастливым обладателем суперсовременного прибора — Language Teacher® ER586HT PARTNER®.
В изящном, легком и тонком корпусе, который легко спрячется во внутренний карман пиджака, уместилось содержимое целого портфеля. Тут тебе и англо-русский и русско-английский словарь на миллион слов с синтезатором речи, электронная записная книжка, система компьютерного перевода текстов, комплект разговорников основных европейских языков, справочник по мировым валютам, ежедневник с функцией оповещения... Тебе этого мало? Держи в придачу календарь памятных дат и миниатюрную чертежную доску с возможностью передачи изображения по факсу! Теперь во время деловых переговоров с иностранными партнерами ты не будешь в самый неподходящий момент восклицать Just a moment! (Погодите!) и рыться в толстом словаре — откроешь небрежно «Партнер» и поразишь всех наповал глубоким знанием языка. А также тонким чувством стиля и приобщенностью к миру high tech.
Ощущение легкости и праздника жизни не покинет тебя до конца дня. Ты будешь центром всеобщего внимания и любимцем прекрасных дам. С таким «Партнером» не пропадешь.

Информация по существу:

Всего в семействе карманных электронных словарей-переводчиков Language Teacher — тринадцать моделей разного уровня сложности и ценовых групп. С поддержкой русского, английского, немецкого, французского, а также языка иврит. Подробные данные — в Интернете: www.ectaco.ru

▶ Координаты представительств ECTACO Inc. В России:
Москва: **(095) 456-9025,**
Санкт-Петербург: **(812) 545-3838,**
e-mail: **russia@ectaco.com**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Практика

Объективно

Вековечное стремление людей запечатлевать себя и близких некогда вылилось в резьбу по кости и наскальную живопись. Скалы и моржи вздохнули свободнее, когда был изобретен фотоаппарат. Сегодня фотоаппараты стали очень умными,и, когда любитель приобретает профессиональную камеру, это чревато тем, что между ними любви не возникнет. Купи себе агрегат попроще — умный, но послушный, который доверяет своему хозяину больше, чем каким-то там рекомендуемым таблицам фотоэкспозиции.

Видоискатель

К сожалению, многие производители фотоаппаратов, судя по всему, считают, что видоискатель называется так потому, что с его помощью нужно как следует поискать нужный вид. Мы придерживаемся другого мнения. Покупая камеру, наведи видоискатель на продавщицу: если ты видишь ее, как через перевернутую подзорную трубу, — купи себе что-нибудь другое.

Корпус

Корпус предохраняет механику и оптику от внешних воздействий. Для фотоаппаратов, используемых в подводной съемке, применяют пластик — во всех остальных случаях хорошие камеры упакованы в металлическую броню с дополнительным защитным напылением. Самым качественным материалом для корпуса считается титан — он очень прочен и легок одновременно. Правда, стоимость камеры с титановым корпусом выходит за пределы любительских цен.

Вспышка

Чем дальше вспышка находится от объектива, тем меньше риска, что фотографируемая тобой компания предстанет на снимках в образе шайки красноглазых вампиров. Поэтому на хороших фотоаппаратах компактная вспышка «выезжает» из верхней части корпуса. И, разумеется, вспышка должна включаться-выключаться как автоматически, так и вручную.

Жидкокристаллический дисплей

Благодаря автоматике и автофокусу ты можешь совершенно не задумываться о качестве снимка, а просто наводить автомат на цель и жать кнопку. Что, не получается? Наверное, сели батарейки. Это потому что ты польстился на большой жидкокристаллический дисплей — а зря. Во-первых, он лопает энергию, как сумасшедший, а во-вторых, легко бьется и портится. Выбирай камеру с дисплеем средних размеров — и так увидишь все, что нужно.

Объектив

Широкоугольник (около 35 мм) дает высокое качество снимка. Но ZOOM-объектив (особенно трехкратный — 38–135 мм) удобнее. Он подороже, но дает больше возможностей в выборе кадра. Ты уже сам можешь решать, что запечатлеть: горную вершину или вон ту ворону на ее макушке. Другой показатель качества оптики — светосила. Основное правило: чем меньше ее показатель, тем лучше объектив. Оптимальный показатель в диапазоне: от 3,5–9.

Дополнительная защита

Самое слабое место фотоаппарата — объектив. У дорогих камер он закрывается автоматически — наезжающей шторкой. Качество корпуса камеры можно определить по подвижным деталям: отсеки для батареек и пленки должны легко открываться и закрываться, крышечки не должны болтаться на креплениях, гнездо для штатива выполнено из металла.

Здоровье

Виагра: техника безопасности

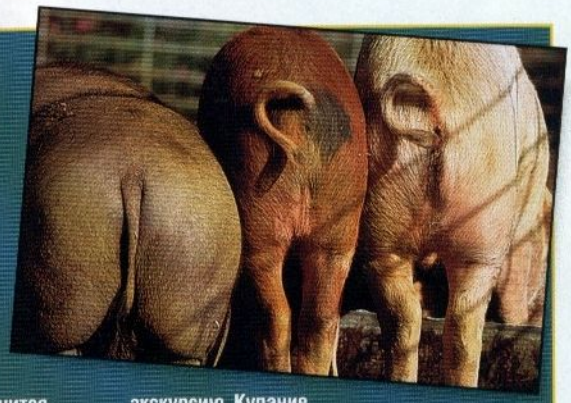
Какое сегодня самое модное слово? Правильно! Только и слышишь: виагра, виагра...

В то же время натыкаешься на сообщения о летальных случаях, приписываемых виагре. Однако реальные причины такого исхода никак не связаны с виагрой, — говорит руководитель отделения ангиологии Института клинической кардиологии Российского кардиологического научного центра РАМН, профессор Ю.А.Карпов. Среди наиболее частых причин, приведших к трагическим последствиям тех, кто принимал виагру, профессор называет неправильное назначение препарата и повышенную сексуальную активность тех, кто страдает коронарной недостаточностью.
Повторяем: виагра — лекарство для лечения нарушений эрекции. Если с эрекцией проблем нет, то никакие таблетки не нужны.

Про питание

Шведский беспредел

Летом, особенно в отпуске, возникает проблема: как научиться питаться со шведского стола и сохранить при этом человеческий облик.



Почему изменяются наши пищевые привычки, когда еды много и уже за все заплачено? Психологи и физиологи считают, что решение вопроса «сколько съесть?» требует включения целого ряда факторов, и какой из них возьмет верх — неизвестно. Почему люди неадекватно ведут себя вокруг бесплатной еды? Может, потому, что пищевой инстинкт затмевает разум. Психологи заметили, что все «бесплатное» и «неограниченное» обладает гипнотизирующим действием на людей, пусть даже это абсолютно ненужные или невкусные вещи. Кстати, если ты ешь в окружении других едоков, то психологически начинаешь воспринимать их как конкурентов. И еще: в одиночку ты съедаешь на 44% меньше, чем в компании.

Если ты очутился в отеле, где питание — шведский стол, действуй по правилам:

- **Приходи в ресторан на завтрак — первым, а на ужин — последним. Ты избежишь нервного ажиотажа, при этом ассортимент блюд не изменится.**
- **Для начала выбери блюда по вкусу.**
- **Не надейся за один присест попробовать все.**
- **Незнакомые блюда бери по чуть-чуть хотя бы потому, что они могут быть непривычны для твоего организма.**
- **Не наполняй тарелку до краев. Если надо, ты сможешь подойти еще не один раз.**
- **Отдавай предпочтение овощам, фруктам, рыбе и морепродуктам.**
- **Не наедайся, если после завтрака тебе предстоит идти на пляж или отправиться на экскурсию. Купание и солнечные ванны с полным желудком не полезны, а во время поездки в автобусе ты заснешь и пропустишь самое интересное.**
- **Если, увидев море еды, ты все-таки не сможешь удержать себя в рамках, не отчаивайся. Скорее всего через 3-4 дня чревоугодничества ты угомонишься. Если этого не произойдет — возвращаться домой придется в шортах на резинке, потому что ты рискуешь не застегнуть на себе брюки, в которых приехал.**

Фото: East News

Полезные игрушки

Выйди на орбиту

Куда бы ты ни шел и ни ехал — 66 спутников всегда с тобой.

Нет, не этих вечно галдящих и неуемных. А тех, что летают на высоте 780 км от Земли и послушно соединяют тебя с твоими 780 родными и знакомыми. Вот, собственно, и все, что предлагает телефонная сеть «ИРИДИУМ». Причем телефон можно использовать и как спутниковый, и как обычный сотовый (в районах, где существуют совместимые службы стандартов CDMA/AMPS/NAMS 800). Чтобы достигнуть подобного счастья, достаточно иметь универсальный мобильник фирмы KYOCERA (или MOTOROLA). Вставляешь его в спутниковую базу и спокойно звонишь подруге из пустыни Гоби. Максимальный вес — 430 г, мощность ~ 0,64 Вт. (Где купить — см. стр. 129).

Практика

Нам песня строить и жить помогает...

Те советские идеологи двадцатых годов, которые разрабатывали программы создания социалистических методов производства, могли бы сегодня ликовать.

Их методы взяты на вооружение самыми что ни на есть акулами капитализма. В Германии создана Ассоциация здорового рабочего климата, которая проводит конференции, выпускает брошюры и ведет передачи, посвященные созданию благоприятной психологической обстановки на рабочем месте. Что предлагают дотошные немецкие специалисты? Что-то очень знакомое…

❶ пятнадцатиминутные физзарядки, чтобы сотрудники меньше болели и не приносили предприятию убытки необходимостью оплачивать больничные листы;

❷ обилие растений, которые поглощают вредные излучения и создают уют в офисе;

❸ политинформации с обсуждением интересных мировых событий, чтобы сотрудники отвлеклись от собственных проблем;

❹ окраска стен в зеленый и желтый цвета, создающие спокойный фон;

❺ раздача молока и яблок сотрудникам, чтобы их усталые организмы могли противостоять стрессу;

❻ создание спортивных и музыкальных групп из числа сотрудников. Совместные игры и пение сближают и делают отдых более насыщенным.

ВПЕРЕД К ПОБЕДЕ КАПИТАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА!

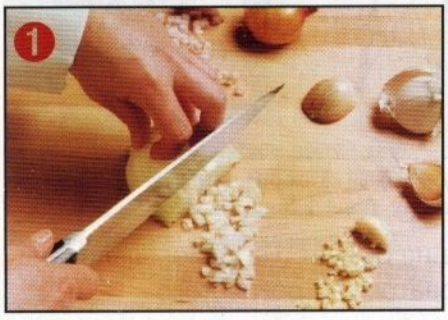
Иллюстрация: Влад Лесников

Практика

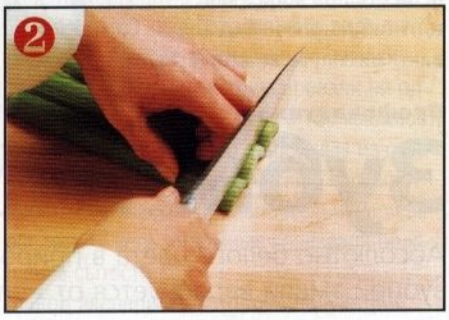
Режь по плану

Нашинковать свой палец вместе с овощами — идея ужасная сама по себе. Не говоря уже о том, что с кровью уместнее подавать бифштексы, а не капусту и спаржу. Как же удается избежать членовредительства профессиональным поварам, которые за день измельчают до центнера растительной сельхозпродукции?

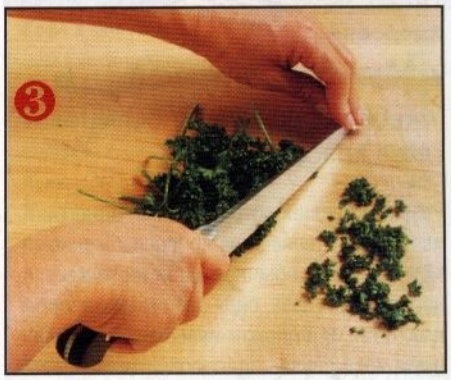
Внимание!
Ни в коем случае не клади нож в раковину или посудомоечную машину лезвием вверх. Травмам, полученных таким образом, — несть числа.



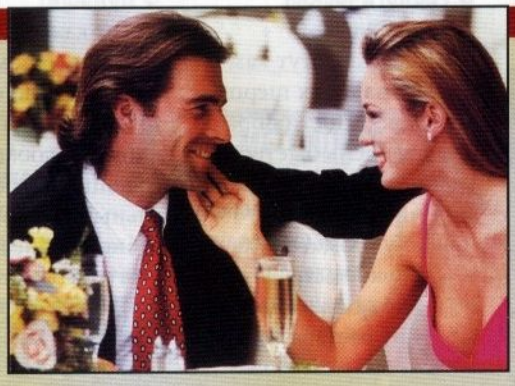
Большой палец должен быть плотно прижат к ладони, а остальные пальцы надо поджать так, чтобы направляющими для лезвия ножа были костяшки, а не кончики пальцев.



Во время резки лезвие ножа должно быть слегка наклонено в сторону от руки.



Постарайся научиться резать не отрывая кончика ножа от доски или стола.



Главное – чтобы тебя понимали

Еще в юности я раз и навсегда осознал, что в 20 веке, чтобы в полной мере наслаждаться женским обществом, вовсе не обязательно жениться. Так я стал убежденным холостяком, а примеры неудачных браков моих друзей еще более укрепили меня в этом мнении.

Так и жил я со своими дурацкими идеями, пока случайно в метро не увидел её. Она стояла, облокотившись на дверь, и полностью игнорировала надпись "не прислоняться". До сих пор удивляюсь, как решился к ней подойти. И хоть убейте, не понимаю, почему она меня не отправила в общеизвестном направлении. Хотя бы за то, что я начал с банальнейшей фразы: "Девушка, а, девушка, можно с Вами познакомиться?".

Короче, через две недели свиданий я пригласил ее к себе. Накупил свечей, шампанского, клубники – кучу всякой романтической атрибутики, которую так любят трепетные женские души. Сервировал стол и сел ждать.

А через полчаса я с удивлением обнаружил на своей тарелке горку обглоданных клубничных хвостиков. Нервы начали сдавать. Когда долгожданный звонок в дверь все же раздался – клубники в вазочке больше не было. И, тем не менее, вечер удался. Мы чудно болтали, пили шампанское и слушали музыку. А потом она сама меня поцеловала. И тут я просто решительно отказался понимать свой организм. Вместо положенного в этом месте по сценарию трепета я почувствовал, как у меня подводит живот. Причем вовсе не от страсти. "Что-то не так?" – застенчиво спросила она. "Все отлично, дорогая, подожди секунду", – сдавленно прошептал я и бросился в туалет.

Проклятая клубника явно впрок не пошла, а может я просто перенервничал. Более того, я понял, что не только через секунду, но и через минуту из этого заведения не выйду. Увы, в самый неподходящий момент меня настигло то, что по-научному красиво называется диареей, а в жизни именуется проще – понос. Я был почти уверен, что потерял девушку своей мечты.

Через некоторое время я услышал легкое постукивание в дверь. "Что ты там долго делаешь, милый?",– поинтересовалась она. Пришлось не слишком вежливо ответить ей, что я сравниваю идейную концепцию произведений Маркеса и Борхеса. Тогда она стала убеждать меня проглотить какие-то две капсулы, приговаривая: "Пожалуйста, не упрямься. Это Имодиум. Очень эффективное средство, а главное – быстро действует. Тебе поможет". Хотя я всегда и считал, что против поноса, как против лома, приема нет – таблетки съел. Что не сделаешь для любимой женщины.

И вот ведь что удивительно – Имодиум действительно мне помог. Ко мне вернулась былая уверенность в себе. Я не только смог покинуть свое убежище, скажу вам больше: наше свидание получило свое логическое завершение. И знаете что? Я всерьез подумал, а не жениться ли мне на ней. Ведь главное – это чтобы жена тебя понимала.

Стас Петровский

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Здоровье

«Ни бельмеса...»

У тебя появилось на белке глаза красное пятно?

Разрыв кровеносного сосудика, одного из тех, что отвечают за кровоснабжение глаза, — дело обычное, если ты часто напрягаешь глаза, сидя за компьютером или читая при плохом освещении. Лечение в этом случае одно: сократи нагрузки на глаза, и пятно пройдет само через одну–две недели. А вот если красное пятно закрывает радужную оболочку глаза или зрачок — нужно в срочном порядке обращаться к врачу–офтальмологу. Пятно на радужке может быть симптомом серьезного заболевания.

Иллюстрация: Влад Лесников

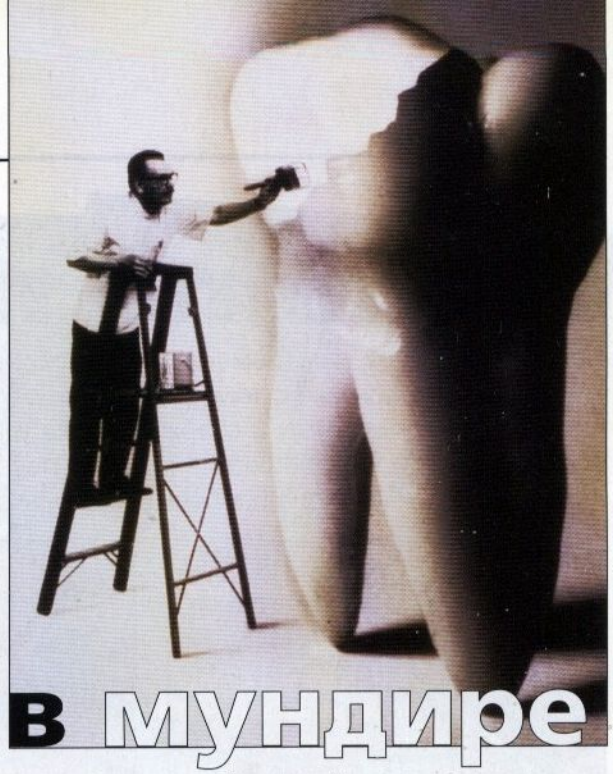
Внутри

Расслабься, холера

Кишечник человека имеет общую длину несколько метров.

На такой обширной площади иногда приходится наводить порядок — но до сих пор медикам не удавалось найти стопроцентно эффективный способ. Ни одно средство не действует достаточно быстро и радикально. Однако не за горами настоящая кишечная революция — в США идет активная разработка новейшей методики очистки кишечника. Для этого планируется использовать... ослабленный возбудитель холеры.

Фото: East News



Профилактика

Зубы в мундире

Абсолютно белого цвета в природе не бывает. На самом деле цвет зубной эмали варьируется от желтоватого до розоватого.

С возрастом зубы темнеют — не надо им в этом помогать. Пятна на зубной эмали могут появиться по разным причинам. Это могут быть участки повреждения эмали, камни или частицы зубного налета, на которых откладываются красящие вещества из кофе, чая или табачного дыма. Бывают пятна, вызванные лекарствами или особенностями обмена веществ, — с ними лучше обратиться к специалисту.

Геологические изыскания

И на зубах растут камни. Пятна на их шершавой поверхности образуются очень быстро и крайне плохо очищаются. Снимать камень нужно у стоматолога. Насколько часто — он сам тебе скажет (это зависит от состава твоей слюны). А самостоятельные попытки малоэффективны и могут привести к повреждению эмали зубов.

Зубная щетка — прежде всего

Зубы надо чистить. Часто. Три раза в день по три минуты. Хорошо бы еще и после каждой еды.

Лень — двигатель прогресса

Ленивые люди изобрели электрическую зубную щетку. Оказалось, что электрические зубные щетки удаляют с зубов 98% налета, что на 10-15% эффективнее, чем при пользовании традиционной щеткой.

Полощи!

После каждой трапезы в обязательном порядке отполаскивай с зубов остатки пищи. В воду желательно добавить освежающий антибактериальный состав, например зубной эликсир с ментолом или эвкалиптом.

Плюсы и минусы жевательной резинки

Приятно освежить рот после еды пластинкой жвачки, но это не заменяет чистки и полоскания зубов. А от отбеливающих жевательных резинок вообще лучше воздержаться, поскольку они небезвредны для эмали.

Не курить!

Курение — наилучший способ обзавестись пятнами на зубах. Смола, содержащаяся в табачном дыме, обладает великолепными красящими свойствами. Кроме того, горячий табачный дым способствует появлению на гладкой поверхности зубной эмали микротрещин, в которых прекрасно оседают красящие вещества.

Попробуй соду

Возьми питьевую соду. Смешай с таким количеством 3%-раствора перекиси водорода, чтобы получилось что-то вроде зубной пасты. С помощью ватного тампона осторожно удали пятна. Проделывать после чистки зубов примерно раз в неделю.

Не перестарайся

Любое усердие хорошо в меру. Не пользуйся «суперотбеливающими» зубными пастами. Подобная паста может содрать эмаль до дентина (который, кстати, серый и некрасивый).

И учти: чрезмерные усилия в сочетании со слишком жесткой щетиной твоей зубной щетки действуют не хуже абразивного круга.

Фото: Alfred Gescheidt/The Image Bank

Про питание

Что пить будем?

Кто не умеет отказывать себе в еде, будет толстым. Кто не умеет отказываться от напитков — будет еще толще.

«Жидкие» калории не менее опасны для увеличения веса, чем любые другие. Они еще коварнее — потому что когда человек пьет, он не замечает насыщения и не получает от организма своевременный сигнал «большое спасибо, но хватит». Более того, на их усвоение организм практически не тратит энергии, в то время как при расщеплении твердой пищи более 10% полученной энергии уходит на процесс пищеварения. Американские диетологи из университета Восточного Лафайета провели тестовые исследования, взяв двадцать человек и в течение месяца вводя им в рацион 450 килокалорий сверх рекомендуемой нормы. Первый месяц лишние калории подавались в виде сладких напитков. К концу срока все набрали лишний вес — от одного до полутора килограммов.

Дав добровольцам прийти в норму (для чистоты эксперимента), их опять перевели на усиленную диету. Но в этот раз добавочные 450 ккал подавались в виде пирожных и конфет. К изумлению ученых, спустя месяц они не зафиксировали ни одного случая ощутимой (более 150 граммов) прибавки веса. Конечно, пирожные из организма не исчезали мистическим образом — просто все участники опыта меньше ели за обедом — ведь пирожные создавали ощущение сытости.

Вывод экспериментаторов следующий: главными виновниками жировых отложений на бедрах, животе и ягодицах являются сладкие напитки — лимонады, чай, кофе и какао. Поэтому выбирай напитки, содержащие меньше всего калорий.

Фото: The Image BAnk

Таблица калорийности напитков

▶ Средняя калорийность (ккал) в 100 граммах напитка

Шампанское	**110**
Кефир	**100**
Какао	**78**
Кисель ягодный	**75**
Кофе с молоком (два куска сахара на стакан)	**75**
Красное вино	**74**
Белое вино	**70**
Молоко (3,5% жирности)	**64**
Кола	**57**
Лимонад	**49**
Пиво	**47**
Яблочный сок	**46**
Апельсиновый сок	**41**
Чай (два куска сахара на стакан)	**27**
Свежий томатный сок	**40**
Томатный сок из пакета	**14**
Кофе черный без сахара	**1**
Чай зеленый без сахара	**1**
Вода	**0**

СТОМАТОЛОГИЯ
лечение, протезирование, имплантация, пародонтология, исправление прикуса, отбеливание зубов, детская стоматология

КОСМЕТОЛОГИЯ
насыщение кожи кислородом, лечение угревой сыпи, коррекция фигуры, маникюр, педикюр

Очень гибкая система скидок!

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ
золотые нити, коррекция морщин с помощью геля, круговая пластика лица, пластика век

В КЛИНИКЕ kraftway

Адрес: Москва, Кулаков пер., 13.
Тел.: 232-2752, 232-2753.

лицензия № 4234/4230

NEW
AGFA
NEW
HDC plus
HIGH DEFINITION COLOR
plus
Невероятно яркие краски! Новая пленка HDC-Plus
Вторжение цвета
Фантастика? Нет, вы не ошиблись в выборе пленки. HDC Plus – это, возможно, самое резкое изображение, которое Вы когда-нибудь видели. Все, что попадает в объектив, передается удивительно ярко и точно. Даже слабо освещенные объекты становятся видимыми.
AGFA

Автор: **Василий Столетов**

Паутина

Разговоры про хваленую женскую интуицию всегда вызывали у меня сомнение. Но в тот раз, не могу не признать, Лена продемонстрировала редкую прозорливость, в то время как я был безмятежен аки младенец и ни сном ни духом не подозревал о предстоящих в моей жизни переменах. «Знаешь, она ведь тебя конкретно клеит», — задумчиво произнесла моя подруга и слезла с подлокотника моего кресла, на котором перед этим просидела битый час.

В эту зиму мы осваивали новую игрушку — Интернет — и полюбили долгими вечерами проводить время за изучением сетевых соблазнов. Я обычно управлял процессом, а она сидела рядом, уютно примостившись на подлокотнике и обняв меня за плечо. Мы оба были захвачены этим развлечением — и нам было так же хорошо вдвоем, как в пору увлечения видеофильмами, когда, валяясь на разложенном широченном диване, поглощая вкуснейшие сандвичи Ленкиного приготовления, мы хохотали, переглядываясь, в одних и тех же местах какой-нибудь дурацкой комедии. Нам всегда нравились одни и те же вещи. До этого момента.

«Мне это не нравится», — сказала Лена совершенно серьезно. «Глупости, — возразил я, не отрываясь от экрана. — Слушай, ты бы чайку заварила, а?»

Собственно, я и сейчас не понимаю, что в обычной сетевой болтовне показалось ей тогда таким необычным. Мы и раньше развлекались довольно раскованными разговорами в чате — иногда мы даже откликались на нескромные предложения эротически озабоченных интернетовских донжуанов и, давясь от смеха, вели с ними приватную беседу от лица развязной молодой леди с фигурой Синди Кроуфорд — Ленка диктовала, я печатал текст. Это придавало остроту нашим страстным соитиям прямо на кресле у компьютера, в которых мы сплетались, пока незадачливый ловелас заваливал нас недоуменными бесшумными вопросами. Когда мы возвращались с небес на землю, то весь экран был испещрен призывами: «Куда ты делась?!! Вернись, я еще здесь! Что-то со связью?!!»

В этот раз мы беседовали с девушкой, то есть беседовал я, а Лена наблюдала. Я, разумеется, не сообщил своей собеседнице, что не один. Она оказалась остроумной и совершенно не разбитной, на мои шутки отвечала мило, и постепенно я ув-

Фото: Gandee Vasan/Tony Stone Images

лекся разговором. Лена ушла на кухню, несколько раз позвала меня, потом замолчала. В это время я обсуждал с Полиной, как она себя назвала, фильм «Лолита». Я и не слышал, как Лена легла спать. Постепенно мы перешли на более личные темы. Время шло к утру, а нам все не хотелось прощаться. Под утро я рухнул в постель и тут же заснул.

На следующий день Ленка дулась, но я ее утешил. Все произошедшее показалось мне невинным приключением. Я искренне не понимал, как можно ревновать к невидимке, к виртуальному персонажу — нельзя же влюбиться в монитор своего компьютера. Я был уверен, что мне нисколько не захочется повторить эту беседу. До тех пор, пока я не получил от Полины письмо.

Ленка пошла к родителям, я привычно загрузил почтовую программу. И вдруг испытал странное волнение. Если бы письмо было реальным, в конверте и с маркой, я наверное вскрывал бы его дрожащими руками. Там было строчек десять, но я прочел их пятьдесят раз. Главное, что мне предстояло свидание по Интернету — в тот же вечер. События нескольких последующих недель развивались по сценарию, многократно описанному в любовных романах классиков и в учебниках для врачей-наркологов. Мне казалось, я знаю эту девушку всю жизнь, но каждый разговор открывал что-то новое. Мы «встречались» раза два в неделю, в остальное время я забрасывал ее письмами. Я недосыпал, моя раздражительность достигла критической точки. Как и всякий наркоман, я не желал признаваться в собственной болезни. Всю почту я законспирировал, так как понял, что Ленке лучше ее не читать. В то же время я возмущался, когда она пыталась поговорить со мной о происходящем: «Чего ты от меня хочешь? Я сижу дома, по бабам не шляюсь. Если я раз в три дня хочу посидеть в Интернете, то это мое право!» Самое интересное, что в наших беседах с Полиной не было ничего откровенно сексуального. Иногда мы касались рискованной грани, и тогда разговор принимал некоторый эротический оттенок. Да я к этому и не стремился. Полина прислала мне свою фотографию, которая показалась мне безумно знакомой. В тот момент я решил, что мистическим образом почувствовал ее внешность еще до того, как увидел фотографию.

Я почему-то готов был часами выслушивать ее переживания по поводу смерти любимого кота. Я зачем-то рассказывал ей о своих планах перевести на русский язык любимую книгу о «Роллингах». Только о том, что у меня есть постоянная девушка, которую все вокруг привыкли считать моей будущей женой, я ни разу не упомянул…

Да и Лена постепенно стала от меня отдаляться. Она все чаще оставалась ночевать у мамы. Наши традиционные с ней посиделки на кухне, когда, казалось, говорить не обязательно — и так мысли синхронные, — канули в прошлое. Она и не пыталась заводить разговор, когда увидела, что я то и дело смотрю на часы. А я лихорадочно прикидывал: «Ага, восемь, Полина пришла с работы час назад, наверное, уже написала мне письмо. Надо посмотреть почту».

Что же так притягивало меня? Я никогда не был склонен вести бесконечные беседы и предаваться воспоминаниям. Но в этом безмолвном общении у невозмутимого экрана была какая-то засасывающая игра. Тот, кто писал эти письма, был я и в то же время не я. Ничто не мешало мне придумать себе более интересную внешность. Мысли и рассуждения, обретая письменный вид, становились более стройными и остроумными. Мое «альтер эго» мне, безусловно, нравилось. Кроме того, сам ритуал тайного общения — почти «через дупло старого дуба», как у Дубровского с Машей — казался каким-то романтическим.

Прозрение наступило неожиданно, на пике романа. Я получил от Полины сразу два письма. В первом она описывала свой поход в гости к брату и предавалась детским воспоминаниям — так мило и трогательно, как умела только она. Я улыбался, читая как они с братом лазали через забор к соседям по даче воровать недозрелую вишню и как толстый сосед в пижаме грозил им пухлым розовым кулаком. Она обещала, что при встрече покажет мне шрам под коленкой, оставшийся после падения с дерева. Второе письмо было идентичным первому — во всем, кроме адресата и часа, назначенного для свидания в Интернете. Сомнений не было — Полина случайно отправила мне это письмо, оно предназначалось какому-то Эдику, и она собиралась встречаться с ним за день до меня. Бедняжка, она просто перепутала кнопки. И тут я вспомнил, где я уже видел ее фотографию. Она была напечатана в старом журнале «Огонек» и изображала не слишком известную актрису в молодые годы.

Я огляделся вокруг и вдруг отчетливо понял, как я устал. Все эти недели я, как мне казалось, жил богатой духовной жизнью, а на самом деле это был фантом, самообман. По сути дела я общался с самим собой, с тщеславным желанием казаться тоньше и лучше, чем я есть.

При знакомстве в реальном, а не виртуальном пространстве мы невольно выполняем несколько задач сразу. Действительность требует от нас молниеносных реакций и безошибочных решений. Переписка — вещь неторопливая, она позволяет к месту ввернуть удачную цитату, а чем больше ты нравишься самому себе в общении, тем больше симпатии испытываешь к собеседнику. Пьянящее ощущение безответственности — и при этом ты дома, на своей территории, где и стены помогают. В самом деле — что такого криминального?

В моей почте было еще одно нераскрытое письмо, которое я не сразу заметил. Оно было послано с моего адреса. Там было написано: «Это, видимо, единственный способ быть тобой услышанной. Я от тебя ушла. Целую. Лена».

Где-то тут валялась иена...

Глубокоуважаемый ТЫ

Автор: **Петр Иванов**

Ты меня уважаешь? Хороший вопрос! Естественно, не после литра выпитой. Но в целом, добиться достаточно высокой степени восторга, который будут испытывать в общении с тобой всякие разные люди и должностные лица, очень полезно. Прежде всего для того, чтобы самому себе полным идиотом не казаться. Конечно, самый лучший способ — уважать окружающих, и тогда они, по идее, тоже начнут к тебе так же относиться. Но это по идее.

Ты и гибэдэдэшник

«Да, нарушил. Но ведь совсем чуть-чуть. И вообще, вон все нарушают. А я что, хуже?» Нет, ты не хуже. Просто остановили именно тебя. Злиться на судьбу совершенно бесполезно. Даже если ты вообще ничего не нарушал (не считая отсутствия аптечки или огнетушителя, CO_2, ненакинутых ремней и немытости кузова). Веди себя раскованно: непременно улыбайся, хохми, балагурь, вообще говори как можно больше. Молчуны — подозрительны, наводят на мысль проверить багажник и так далее. Вплоть до карманов. Рекомендуемая форма обращения — «командир» и на ты. Неоднократно наблюдалась положительная реакция на повышение в звании. То есть лейтенанта неплохо назвать капитаном, а капитана, соответственно, майором. Ну не разбираешься ты в звездочках... А человеку приятно. Перспектива, понимаешь... А еще: не спорь, не суетись, не ври и не пытайся разжалобить. Твоя задача — уехать не заплатив — решается за счет мобилизации коммуникативных ресурсов. Человек с полосатой палкой должен поверить, что ему интереснее просто пообщаться с тобой по-людски, чем банально содрать бабки. Кстати, если тебе вдруг попадется суперчестный гаишник, то можно и с правами расстаться...

Ты и тренажерный зал

Ты давно не ходил в зал, совершенно не в форме, живот висит и кожа бледная. А зал полон раскачанных красавцев, запросто жмущих от груди пять раз по 130–140. Как объяснить им, что ты тоже не совсем дохлый, а просто давно не занимался спортом?

Спроси совета Хорошо ли с помощью этого упражнения прокачиваются трицепсы, или все уходит на задние дельты? По сколько лучше делать суперсерий? Если вопросы не идиотские, а достаточно грамотные, по делу, — ребята из зала поймут, что ты нормальный и не в форме лишь временно.

Одевайся без выпендрежа Не надо напяливать велосипедные шорты и маечку без рукавов, если у тебя здоровенная задница и костлявые плечи. Не надо жать 25-килограммовую штангу, обвязавшись поясом с надписью «Mr.Olympia». Для начала лучше вообще появляться в зале в свободной широкой одежде с длинными рукавами. До тех пор, пока тебе нечем хвастаться.

Немножко лести «За сколько времени можно такие банки накачать?» «Как бы мне получше левый трицепс подправить?» — такие вот нехитрые вопросы

Фото: The Image Bank

можно время от времени задавать нехилым коллегам по тренажерному залу. Результат — хорошее к тебе отношение плюс бесплатный совет.

Ты и собака

Если эта собака твоя и она тебя уже не уважает — это не лечится. Если твоя собака еще щенок, запомни: когда ты не воспитываешь щенка, ему начинает казаться, что это он воспитывает тебя. Причем успешно, с его точки зрения. Стоит ли удивляться, если в качестве педагогической меры подросшее животное в какой-то момент воспользуется зубами или когтями?

Если эта агрессивная собака ничья или чья-то, но хозяина не видно, главное — не суетиться и не смотреть ей в глаза. Высокомерно игнорируй это клыкастое рычаще-гавкающее существо, которому Бог (или Чарльз Дарвин) не дал такого же интеллекта, как тебе.

Ты и продавец

Если в гастрономе твои взаимоотношения с продавцом несущественны (мало ли гастрономов вокруг!), то при покупке чего-то крупного — вроде автомобиля или компьютера — это довольно важно. В том смысле, что если тебя уважают, то лапша на твоих ушах будет не столь развесистой, как обычно. Что делать? Прежде всего никогда не признавайся в том, что ты чего-то не знаешь или не понимаешь. Уперто требуй скидок, даже если о них ничего нигде не сказано. Ты не лох и не вор, деньги дались тебе честным трудом. Почему бы их не сэкономить? Ищи всякие дефекты: царапинки, трещинки, вмятинки, сбои в программах — веди себя как будущий хозяин, а не как посетитель музея. Продавец должен понимать, что вещь уже почти твоя, поэтому — трогай, дергай, нажимай на кнопочки и требуй контрольной поездки, контрольного включения и т.п. Если не дают — делай вид, что этот предмет интересовал тебя с чисто познавательной точки зрения, и иди к выходу. Если тебя не догонят — значит ты поступил правильно.

Не отворачивайся, если рядом происходит что-то такое, во что нельзя не вмешаться.

Ты и бандит с пистолетом

Бывают такие ситуации. В принципе, надо дать ему поговорить. Чем больше он говорит, тем дальше его палец от спускового крючка. Главное — не заискивать и не держаться слишком высокомерно. Пристально смотреть в глаза, как в случае с собакой, категорически не рекомендуется. Хотя и демонстративно прятать взор тоже особо не приветствуется. Он может подумать, что ты боишься. А это нехорошо, учитывая, что твоя цель — убедить парня в том, что его жизнь не станет лучше после того, как он пристрелит тебя. Наоборот, ты — живой и здоровый, — возможно, будешь куда полезней в смысле решения его насущных проблем.

Ты и панки

Не злись. Спокойно и вежливо спроси у этих юношей-ирокезов, в чем их проблема. Скорее всего, достойно выйти из ситуации поможет весьма небольшая сумма денег (только пухлый кошелек демонстрировать при этом не стоит). Если им уж очень не полюбился твой имидж, выдвинь какое-нибудь смелое встречное предложение типа обменять твой костюм, свежую сорочку, галстук и хорошо начищенные ботинки на грязные отрепья одного из них. Мол, в детстве ты и не в таком хаживал и все такое. В общем, не пытаясь сойти за своего, покажи им, что ты уважаешь их образ жизни. Как всякие дикари, они преисполнятся чувства собственного достоинства и зауважают понимающее их инопланетное существо.

Ты и начальник

Понятно, что надо быть с ним особенно осмотрительным, как можно чаще заинтересованно заглядывать ему в глаза и одобрительно кивать. Но никакого подобострастия и нервозности. Не забывай улыбаться. Усядься поудобней (без развязности). Не щипли себя нервно за руку и не постукивай ручкой по столу. Возражать можно, но негрубо и при условии, что ты действительно слушал, о чем говорил босс, и отметил нотку неуверенности в его голосе, когда он говорил именно на эту тему. Эти рекомендации вполне универсальны в мировых масштабах. Проблема в том, что отечественные начальники вечно вовлечены в какие-то дрязги, сплетни, денежные разборки, а иногда даже и в не совсем законные операции. Единственный способ заслужить уважение в такой ситуации — не участвовать в этом. Не намекать на любовниц, не помогать в заполнении налоговой декларации, не предлагать поухаживать за ребенком или собакой, не ездить вместе в бордель. Не факт, что при такой стратегии ты долго продержишься. Но уважать он тебя будет точно. Даже отправив на все четыре стороны.

Ты и сослуживцы

Самый простой способ — общаться с ними столь же уважительно или, скажем, демократично, как с начальником. То есть не надо посреди разговора отвечать на телефонный звонок не извинившись, уходить из офиса по-английски и игнорировать новую куртку соседа, если он заплатил за нее больше 150 долларов. Socialising — обязательное общение ради связей, ради нормальных отношений — это тоже часть твоей работы. Не забывай отмечать на работе свой день рождения и поздравлять коллег с самыми мельчайшими юбилеями.

Ты и ребенок

Реально участвуй в жизни своего наследника. Если твоя роль в его воспитании будет ограничиваться высказанными вслух мыслями типа «Ложись спать» или «Нехорошо называть чужую тетю гадиной», то ты никогда не сможешь дать ему по-настоящему хороший совет и значит, ему не за что будет тебя уважать.

Признавай свои ошибки Если ты наказал его скорее из-за собственной раздражительности, чем из-за тяжести его проступка, — извинись. Он увидит, что ты достаточно уверен в себе, чтобы признать свой промах. За это уважают даже дети.

Не выгляди идиотом Если к тебе приходит ребенок и просит помочь решить задачку по геометрии, а тебе ничего, ▸

кроме «пифагоровы штаны на все стороны равны», в голову не приходит — это позор. Школьную программу, хотя бы класса до восьмого, надо знать. Неважно, что ты все забыл или не имеешь никакого отношения к той или иной науке. Значит, нужно посмотреть учебник и разобраться — ребенок не может уважать дебила, неспособного прочитать параграф и осознать, что там написано. У тебя пока нет детей? — Отлично, зато у тебя есть время как следует подготовиться. Начинай прямо сейчас.

Ты и дорогой ресторан

Обычно посетители ведут себя в неизвестном и явно недешевом ресторане следующим образом. Либо совершенно индифферентно, как в фаст-фудовской забегаловке тычут в меню: нам три фондю, два пате, пасту и пол-литра божоле. Либо необоснованно нагло: «Феденька, дичь!» Ресторан — это отдельный мир со своими традициями. Лучше всего позвонить туда заранее, за несколько дней, объяснить ситуацию и посоветоваться с метрдотелем и сомелье о том, что стоит заказать. Затем перезвонить еще раз непосредственно в день похода и подтвердить свое присутствие. Как результат — с тобой будут обращаться как с завсегдатаем, объяснят, что сегодня лучше взять и как правильно вгрызться в абсолютно неизвестное тебе блюдо. Степенных гурманов может ждать выпивка за счет заведения и прочие бонусы. Соответственно, все это хорошо действует и на твою спутницу — она видит, что пошла в ресторан не с неофитом. Главное — не устраивать подобную комедию при походе в тот же фаст фуд.

Ты и теща

Главное — показать, как ты ее уважаешь. И как мать своей жены, и как просто хорошего человека. Но называть ее мамой (даже на вы) — эксперимент крайне опасный. Она действительно может себя таковой почувствовать и проникнуться ответственностью за твою судьбу. И тогда... Словом, подпускать на близкую дистанцию — равносильно нокдауну. Не кути при ней, даже если деньги не проблема. И не вздумай критиковать жену в присутствии тещи. И еще. Из классики (то ли Бальзак, то ли Мопассан). Если теща одинока и не слишком стара и уродлива, попробуй ну очень слегка приударить за ней так, чтобы это заметила жена. Уж она-то постарается свести твое общение с тещей к минимуму. Что и требовалось доказать...

Дай себе слово, что вырвешь у жизни больше, чем у тебя есть сейчас.

Ты и аудитория

Может быть, тебе придется прочесть лекцию в Гарварде, выступить на собрании менеджеров, поздравить фирму с 10-летним юбилеем. Это очень ответственный момент. И совершенно необязательно остаться в памяти десятков людей нервным клоуном.
Начни свою речь с какого-то очень сильного пункта: смешного случая («Однажды мы с генеральным директором оказались в цирке»), сенсационного заявления («Марфа Михайловна у нас больше работать не будет») или хорошей новости («За 10 лет мы заработали 50 миллионов долларов»).
Не думай о том, что ты выглядишь слишком скованно. Если ты говоришь уверенно и по делу, никто этого не заметит. А если и заметит, то припишет на счет твоего повышенного радения за дело.
В речи должно затрагиваться не более трех тем. Иначе люди начнут зевать и потеряют к тебе интерес.
Вплети в речь пару острот. Понятных, доходчивых, не пошлых и желательно с не очень окладистой бородой. Можно на производственную тему.
Подготовься к своему выступлению. Имеет смысл записать себя на видеокамеру и посмотреть, как это делают студенты театральных училищ. На худой конец, используй зеркало во время бритья.

Ты и подруга/жена

Старайся не показывать, что ревнуешь ее к кому бы то ни было. Попробуй максимально дистанцироваться от ее перемываний костей всем родным и близким. Говори: «Меня это не касается». Но не грубо. Не бойся подраться в ее присутствии — лучше быть избитым, чем струсить. Не лезь в ее женские дела (если это не грозит немедленным крахом финансовой системы вашей семьи), и она не будет вмешиваться в твои. Как правило. И еще. Никогда: не говори, чтобы она не приставала со своими глупостями — у тебя дел полно; не забывай, что именно она просила тебя купить, а главное — заранее придумай причину, по которой ты этого не сделал; не поленись позвонить ей, если не попадаешь домой до полуночи; не выбрасывай ее любимую кошку в мусоропровод, даже если эта сволочь нагадила в любимые ботинки. Все это — свидетельства того, что ты думаешь о своей подруге жизни постоянно. Ну как же тебя за это не уважать.

Ты и ты сам

1. Не езди пьяным — это не просто свинство, но и шанс угробить себя и окружающих.
2. Не спи с подругами жены (а лучше и с сотрудницами на работе).
3. Не умеешь чинить табуретки и готовить котлеты — признайся себе в этом и откажись от попыток работать чем-либо, кроме головы.
4. Не отворачивайся, если рядом происходит что-то такое, во что нельзя не вмешаться.
5. Не одалживай значительных сумм человеку, если есть малейшее сомнение в их возврате (это же справедливо для банков и прочих финансовых организаций, включая государство).
6. Не нюхай и не колись.
7. Не звони приятелю по мобильному в тех случаях, когда достаточно скинуть информацию на пейджер.
8. Не запускай себя (см. Men's Health).
9. Не отмалчивайся в хорошей компании, если знаешь веселый анекдот. Но никогда не пытайся вставить остроту, с которой ты уже безнадежно опоздал.
10. Дай себе слово, что вырвешь у жизни больше, чем у тебя есть сейчас.

Вот такие 10 заповедей получается. При желании можешь продолжить этот список по своему усмотрению.

Часы Patek Philippe

служат не только Вам:

с ними Вы передаете свой неповторимый

стиль следующему поколению.

PATEK PHILIPPE
GENEVE

Положите начало своей собственной традиции

Mercury

Эксклюзивный дистрибьютор

Тверская, 16,
Галерея «Актер»,
магазин «Mercury».
Время работы: с 11.00 до 21.00.
Тел.: 935-7789, 935-7790.

Кутузовский пр-т, 31
магазин "Mercury"
Время работы: с 11.00 до 21.00
Тел.: 249-4363.

Бережковская наб., 2,
Гостиница «Рэдиссон-Славянская»,
магазин «Mercury».
Время работы: с 11.00 до 23.00.
Тел.: 941-8929, 941-8337.

Манежная площадь, 1,
Торговый центр «Охотный ряд»,
магазин «Mercury».
Время работы: с 11.00 до 21.00.
Тел.: 737-8353, 737-8355.

Развлечение

Ты, наверное, считаешь, что идешь в ногу со временем? Не понаслышке знаком с Интернетом и боулингом, легко сориентируешься в любой европейской столице? Пробежка, душ, континентальный завтрак... Гражданин мира, короче говоря.

Я тоже так про себя думал. Пока не обнаружил свою полную и дремучую неосведомленность об одном очень важном явлении мировой культуры и цивилизации. Таком важном, что я сразу ощутил себя главой семейства Лыковых, проживших всю жизнь в тайге. Речь идет о гольфе. Я могу утверждать с вероятностью 99%, что все твои познания о гольфе сводятся к следующему определению: «игра для богатеньких лентяев, суть которой — гулять по газонам, изредка пиная шарик в сторону лунки».

Если же я ошибаюсь и ты относишься к тем нескольким сотням наших соотечественников, которые знают, что такое гольф, то ты, наверное, уже давно играешь. Ну, или, по крайней мере, ходишь на поле. Ведь это, как ни крути, самый популярный вид спорта в мире. Ну, или, по крайней мере, ходишь на поле. Ведь это, как ни крути, самый популярный вид спорта в мире.

Автор: **Александр Маленков**

«И да и нет». Формула эта универсальна, если отвечать на вопросы вроде: «Гольф — это спорт? Игра? Хобби? Свидетельство определенного социального статуса? Образ жизни?..» Это я тебе как джентльмен джентльмену говорю. Или нет. Словом, лучшего занятия для вполне взрослого ребенка в полном расцвете сил пока еще не придумано. И да!

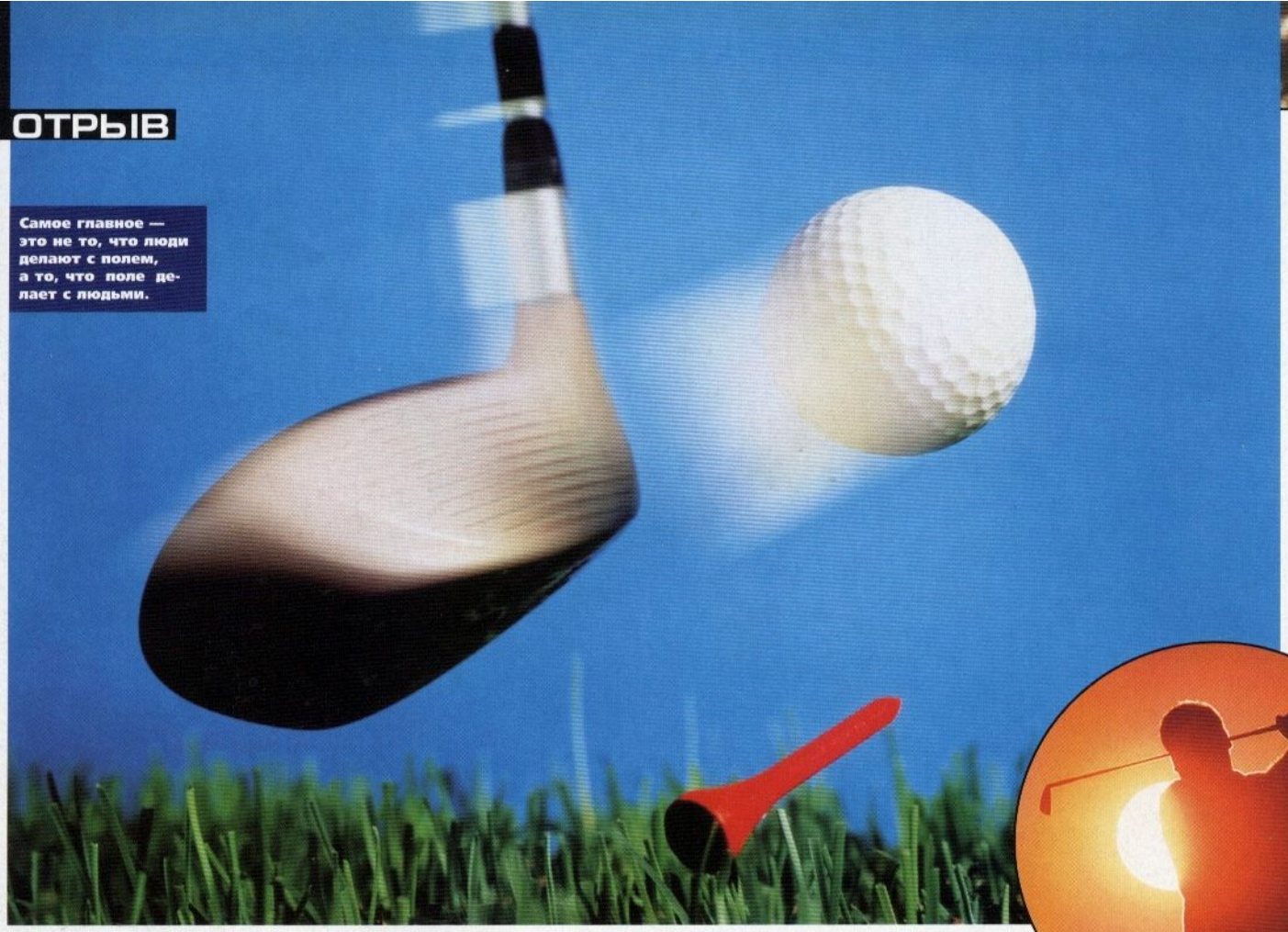
азартных флегматиков

чественников, которые действительно приобщились к гольфу, то я даже извиняться не стану. Я буду просто завидовать.

Начнем с фактов.

- В мире насчитывается более 50 миллионов гольфистов, то есть тех, кто состоит в гольф-клубах. Плюс несколько десятков миллионов играющих по мере возможности.
- Самый массовый вид спорта в США не баскетбол и не бейсбол, а гольф — в него играют 28 млн. американцев (для сравнения: в теннис играют 16 млн.).
- Гольф опережает все другие виды спорта по объемам призовых денег на соревнованиях. К примеру, 22-летний гений гольфа Тайгер Вудс заработал за 1997 год $100 млн. (это не опечатка — именно сто миллионов).
- Гольф стоит на первом месте по воз- ▸

Фото: ФОТОбанк



Самое главное — это не то, что люди делают с полем, а то, что поле делает с людьми.

растному разбросу участников профессиональных турниров — от 17 до 65 лет.

▶ И наконец неполный список спортсменов, решивших посвятить жизнь гольфу по окончании основной карьеры: Майкл Джордан, Уэйн Гретски, Евгений Кафельников, Иван Лендл, Майк Тайсон, Свен «Тумба» Юханссон.

▶ Однако самый интересный факт — это количество полей для гольфа у нас в стране: 5. И официальное количество игроков: 300. Беда в том, что в гольф не поиграешь во дворе — нужно поле, постройка которого стоит дорого. Но, слава Богу, дело сдвинулось с мертвой точки, перспективы этого вида спорта в России весьма радужные, однако об этом чуть ниже.

В гольф-клубе работал апостол Андрей... (А спаситель ходил по траве.)

Можно сказать, что гольф родился дважды. Его официальная Родина известна точно — это маленький шотландский городок Сент-Эндрюс. Говорят, что на витражах тамошнего собора XIV века можно разглядеть изображения людей с клюшками. И первый исторический документ, связанный с гольфом, — это разрешение горожанам играть на прибрежных дюнах, подписанное сент-эндрюсским епископом Гамильтоном в 1552 году. Там же в 1754 году был основан первый в мире гольф-клуб. Что интересно, клуб до сих пор себя прекрасно чувствует, а его поле пребывает в отличном состоянии. Сент-эндрюсское Старое поле — культовое место для всех ценителей гольфа, и чтобы поиграть на нем, нужно записываться за год.

Однако гольфу было суждено оставаться развлечением для узкого круга представителей высшего сословия долгих 400 лет. И только после второй мировой войны усилиями американцев гольф преобразился в доступный и массовый спорт. Все, что для этого потребовалось — понастроить полей. А уж в желающих поиграть недостатка не было. В Америке, Европе и Японии поля стали расти как грибы.

Дошел гольф и до нас. В 1988 году в Москве на улице Довженко на месте огромной заброшенной свалки был построен Московский городской гольф-клуб. Пятью годами позже появилась академия гольфа в подмосковном Нахабине при Московском «Кантри-клабе». Затем Петербург, Саратов... Несколько новых полей находятся в процессе создания.

А если будут клубы, то появятся и игроки. Достаточно сказать, что детство некоторых ведущих отечественных гольфистов прошло на улице Довженко. Они крутились на строительстве клуба, потом подбирали мячики для игроков, теперь блистают на престижных мировых турнирах.

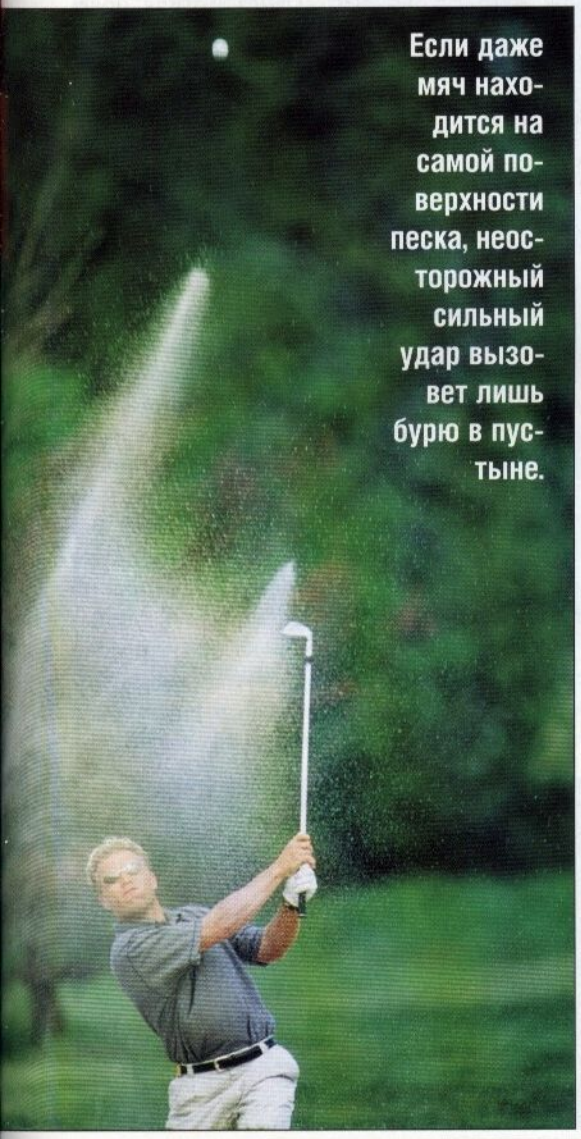
Правила

В гольф играют на большом специально подготовленном поле размером примерно 70 га. Поле обычно состоит из 18 лунок. Лункой называют как само отверстие, в которое нужно загнать мяч, так и всю зону, соответствующую одному конкретному отверстию. Лунка состоит из нескольких участков: «ти» (tee) — стартовый участок, «фэр-

вей» (fair way) и «раф» (rough) — игровые зоны и «паттинг грин» (putting grin) — место назначения. Суть игры — за минимальное количество ударов переместить мяч с «ти» в лунку на «грине». Желательно при этом избежать попадания мяча на «раф» с высокой травой, в «бункеры» с песком и в водные помехи. Для ориентировки в лунку вставляют флажок. Сыграть круг гольфа — пройти все 18 лунок.

Для каждой лунки существует особая величина «пар» (par) — количество ударов, за которое ее нужно пройти. Простые лунки имеют «пар» 3, более сложные — 4 и 5. Соответственно, игрок может сделать ударов меньше, чем «пар», — и это очень хорошо сыграть «ровно» или превысить «пар». Таким образом пожелание «с легким паром!» среди отечественных гольфистов обрело второй смысл.

Фото: East News, ФОТОбанк; иллюстрация: Erik Johnson



Если даже мяч находится на самой поверхности песка, неосторожный сильный удар вызовет лишь бурю в пустыне.

Вместе весело шагать по газонам

Если не брать в расчет кругосветную регату, гольф стоит на первом месте по размерам игрового поля. А уж по трудоемкости и дороговизне его создания — так уж точно. Построить хорошее поле стоит примерно $3-5 млн., а его проектировкой занимаются специальные гольф-дизайнеры и гольф-архитекторы. На огромном пространстве продумывается расположение каждой травинки и песчинки. Разные участки засеваются разными видами травы, на поле устанавливается дренажная система и система полива, как правило управляемая компьютером. И это только строительство. В дальнейшем же за полем следит целый отряд так называемых гринкиперов — человек 15. В их задачу входит поддерживать высоту травы (3-4 мм на «ти» и «грине», 1,5 см на «фэрвее» и 10 см на «рафе»), подсыпать песок в «бункеры», прибирать опавшие лепестки, короче, содержать поле в идеальном состоянии.

Блестящие пережитки самодержавия

Но самое главное — это не то, что люди делают с полем, а то, что поле делает с людьми. Если судить о человечестве по тому, как его представители ведут себя на поле для гольфа, то наивысший для живых существ уровень духовного развития нами уже достигнут. Гольф основан на честности, судейство в нем вещь чисто формальная, да и то присутствует только на крупных турнирах. Никто особенно не следит за действиями игрока на поле, но любой гольфист перестанет себя уважать, если поддастся соблазну передвинуть мяч на более удобную позицию рукой. Известен, например, такой случай. В финале престижного австралийского чемпионата известный игрок Майкл Лонг случайно задел мяч, готовясь к решающему удару. Никто не заметил его оплошности, но гольфист сам заявил об этом судьям, сам записал себе дополнительный удар и из-за этого финишировал вторым.

Среди игроков на поле культивируются исключительно дружеские и доброжелательные отношения. Твой противник обязательно похвалит удачный удар и выразит сочувствие в случае промаха. Этим же обычно и исчерпывается проявление эмоций во время игры: никаких криков, насмешек или резких движе- ▸

Как за 30 секунд произвести впечатление, что ты играл в гольф всю жизнь.

Чтобы выглядеть так, будто бы ты играл в гольф с младенчества...

1. Подведи клюшку под мяч, как показано на рисунке А.

2. Энергичным движением запястья подкинь мяч на 8–15 см вверх. Смотри не переборщи, иначе полет мяча будет очень сложно контролировать.

3. Внимание! Теперь наступил самый ответственный момент: пока мяч еще в воздухе, расположи клюшку как показано на рисунке Б. Это нужно проделать очень быстро!

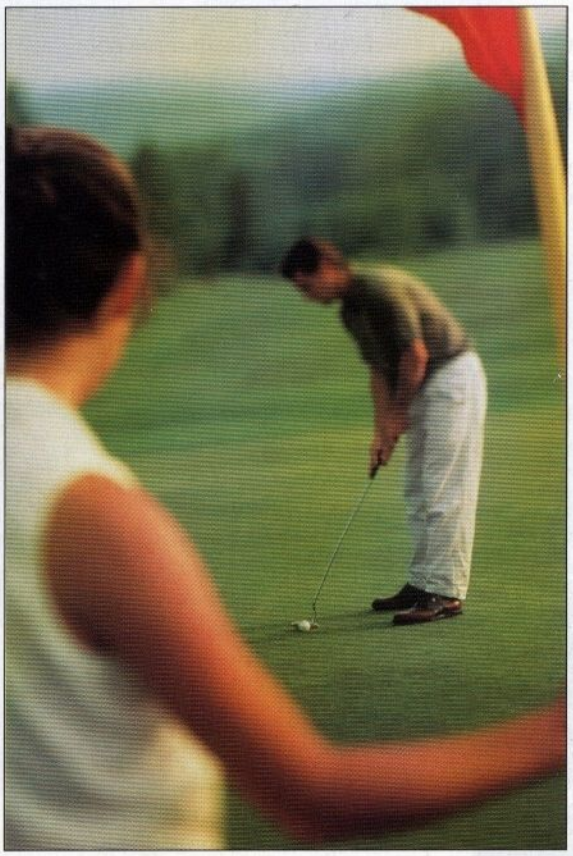
4. Зафиксировав запястье, трижды подкинь мяч. Очень важно совершать движения от локтя и следить, чтобы головка клюшки оставалась параллельной земле, а амплитуда ее движения была 2–3 см. Контролировать полет мяча легче, если не подбрасывать его выше чем на 45–60 см.

5. На третьем ударе, в момент, когда мяч находится в высшей точке, поймай его свободной рукой и не глядя положи в карман.

ний (хотя большой спорт при этом остается большим спортом, бывает, что и клюшки ломают, правда, не об голову соперников, как в хоккее). В момент прицеливания считается дурным тоном заговаривать с игроком и тем более давать советы. А уж перед завершающим ударом на «грине» стоит просто гробовая тишина, даже если на поле присутствуют сотни зрителей.

Со стороны гольф выглядит как церемониал, все происходит небыстро и торжественно. Сотрудница гольф-клуба в Нахабине поделилась со мной впечатлениями от игры англичан. Под проливным дождем двое джентльменов весьма почтенного вида и возраста, одетые во все белое, чинно шествовали по полю под огромными зонтами. Дойдя до мяча, они втыкали зонт в мокрую землю, долго прицеливались, а потом, после удара, обменявшись вежливыми замечаниями, брали зонт и не спеша шли дальше. Никакой суеты... Казалось, что начнись сейчас ураган или вьюга, они бы и бровью не повели, разве что сдержанно отметили бы неважную видимость. Был только один нестандартный момент в их игре: один из англичан перед ударом наклонился, аккуратно снял с мяча заблудившегося жучка, пересадил его на травинку и только после этого нанес удар.

В этом один из секретов популярности гольфа — люди приходят на поле, чтобы получать удовольствие от всего. От промахов и попаданий, от дождя, от общения с партнерами, от общения с самой Природой. Суетливые становятся спокойнее, резкие — сдержаннее, а вечно мечущиеся вдруг начинают ценить процесс игры как таковой и в конечном итоге учатся получать удовольствие от жизни вообще. В этом и состоит философия гольфа.



Владельцы первых отечественных гольф-клубов очень волновались, не придется ли им обзаводиться специальной службой для вывоза мусора с полей. И вот ведь удивительно: проведя целый день на поле, наши соотечественники ухитрялись не оставить на нем ни единого фантика или окурка. Это объясняется просто: человек так проникается на поле возвышенным духом гольфа, что у него просто не поднимается рука испортить этот ухоженный ландшафт. Гольф облагораживает.

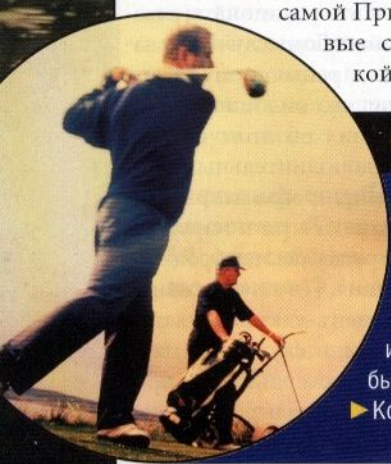
А сколько важных вопросов было решено на зеленых лужайках во время неспешных переходов от лунки к лунке. На Западе этот вид делового общения так же популярен, как у нас переговоры в ресторанах, да и у нас такие встречи уже прижились. Иногда даже приезжают целыми фирмами.

А чой-то ты во фраке?

Парадоксом на первый взгляд выглядит тот факт, что, перейдя в разряд массового спорта, гольф не утратил признаков элитарности во всем, что касается стиля, поведения и внешнего вида игроков. Ведь то, как выглядит гольфист, очень строго регламентировано, и тебя просто не пустят на поле в «неправильной» одежде.

Рубашка или тенниска обязательно с воротничком, брюки с поясом или бриджи ниже колен, на ногах специальные туфли для гольфа. Футболки, шорты, джинсы, кроссовки и спортивные костюмы остаются в раздевалке. С женщинами получилось неудобно — они хоть и мало, но все же играют в гольф, а ходить в брюках и рубашках при этом не хотят. Вопрос о том, можно ли женщине выходить на поле в юбке или шортах и какой они при этом должны быть длины, долго муссировался в среде специалистов, но окончательного разрешения так и не нашел. В итоге сошлись на том, что можно, хотя это и не приветствуется. А длина не должна отвлекать игроков мужского пола. И вот что интересно — ▸

Фото: ФОТОбанк



Советы

▶ Для отработки прямого качения нарисуй линию по окружности мяча. Установи мяч так, чтобы линия была направлена в сторону лунки. Если после удара линия не изменила направления, значит, ты бьешь правильно.

▶ Когда целишься на «паттинг-грине», сложи ладони козырьком. Поле зрения сузится, и ты точнее сможешь оценить расстояние.

▶ Когда готовишься к удару, смотри не на верхнюю точку мяча, а на место предстоящего соударения.

▶ Клюшку нельзя сжимать слишком сильно или слишком слабо. Представь, что ты держишь в руках птицу. Держи ее так, чтобы она не вырвалась и старайся при этом не переломать ей кости.

Что взять с собой на выходные для игры в гольф

По часовой стрелке, начиная с верхнего левого угла: **рубашка** — Polo Lacoste, **часы** — Bvlgari Scuba Chronograph, **шары для гольфа** — Spalding, **кепка** — Hanes, **ботинки** — Dexter, **рубашки** — Polo Golf Chevignon, cK, Lacoste, **ремень** — cK, **трикотажный жилет** — Lotto, **ремень** — John Lobb, **шорты** — Pal Zileri, Lacoste, **свитер** — Umberto Bilancioni, **клюшки** — Spalding, **ветровка** — Nike, **брюки** — Ermenegildo Zegna, **спортивная куртка** — Brioni, **рубашка** — Ermenegildo Zegna, **носки** — cK, Umberto Bilancioni, Lacoste.

В центре: **сумка** — cK.
Справа от сумки: **джемпер** — Umberto Bilancioni.
Вверху над сумкой: **рубашка** — Polo Lacoste, **брюки** — Ermenegildo Zegna.

Фото: Петр Аникин

Удар из песчаного «бункера»

Реальность такова, что спасение мяча, попавшего в песок, не имеет ничего общего с техникой хирурга. Грязная работа, короче. А суть ее в том, что бить приходится вовсе не по мячу, а по песку, вызывая минибурю, которая и вынесет его на благостную зелень травы. Вот некоторые советы:

1. Подготовка к удару
Чтобы почувствовать себя уверенным на все сто — вройся ногами в песок. Стоишь крепко? Теперь расслабь колени и немного наклонись вперед. Расслабь руки. Срастись с клюшкой. Прочувствуй тяжесть головки. Чуешь? Отлично.

2. Замах назад
Ноги — на месте. Работает только торс. Медленно отведи клюшку в положение замаха. Закономерность проста: чем больше замах, тем дальше полетит мяч. И еще: чем медленнее замахиваешься, тем лучше контролируешь дальнейший ход событий. Контролируешь? О'кей...

3. Удар
Замедленная съемка продолжается. Помни, скорость — твой злейший враг. Инерция головки клюшки — друг. Удар должен прийтись по песку, примерно в 5 см от мяча.

4. После удара
Не тормози. Движение должно быть рассчитано так, чтобы кисти рук вынесло на уровень левого уха. В противном случае весь удар, увы, уйдет в песок.

этим правилам все подчиняются, причем с удовольствием. Видимо, гольф это игра не только в спортивном, но и более широком смысле слова. Людям нравится играть в «играние в гольф».

Дорога в клуб

Итак, для того чтобы приобщиться к гольфу, нужно прийти в клуб. Если тебе повезло и ты живешь в Москве, Петербурге или Саратове, то на твоем пути к старту могут встать только проблемы денег и времени. Вот как выражается один раунд гольфа в разных системах исчисления: по количеству лунок — 18, по деньгам $100, по времени 3-4 часа, по расстоянию 10-15 км пешком.

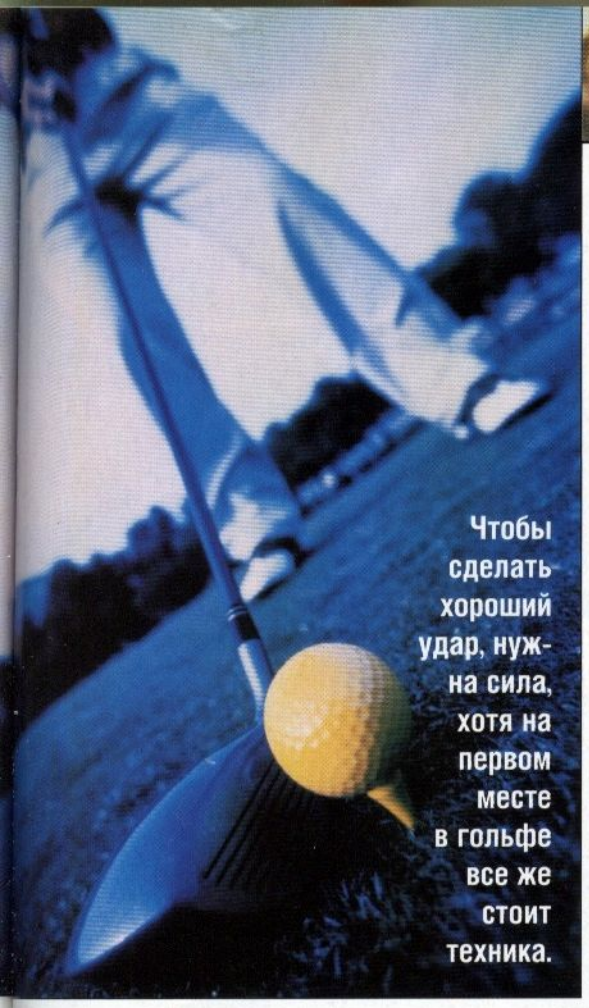
Правда, на игровое поле новичков сразу не пускают. Вначале нужно позаниматься с инструктором на тренировочном поле, а то чего доброго повредишь дерн. Полчаса занятий стоят $20-40. Десять уроков — и ты уже смело можешь считать себя начинающим гольфистом.

Кроме того, в клубах существуют так называемые гольф-симуляторы. Представь себе комнату, одну стену которой занимает экран, а на полу воспроизведены кусочки всех частей поля — «ти», «рафы», «бункеры» и т.п., а также полноценный «грин» с лункой. На экран с компьютера проецируется изображение некоего поля. Ты устанавливаешь мяч на «ти», высматриваешь на экране флажок и наносишь удар. Компьютер фиксирует точку соприкосновения с экраном, силу удара и его направление, после чего показывает на экране полет виртуального двойника твоего мяча. Затем вычисляется место падения на виртуальном поле, и картинка на экране меняется. Если ты угодил в высокую траву или песок, ставишь мячик на соответствующий участок симулятора и снова бьешь. Когда мяч достигает «грина», симулятор показывает, где расположить мяч, после чего остается только закатить его в реальную лунку. Отыграть раунд на гольф-симуляторе стоит относительно недорого — $15.

Слоны мира против гольфа

Стандартный арсенал гольфиста состоит из 14 клюшек. Клюшки бывают трех видов: деревянные (вуды) для дальних ударов, железные (айроны) для средних и коротких, а также (паттеры) для закатывания мяча в лунку. Все клюшки, за исключением паттеров, обозначаются номером или буквой и имеют определенный угол наклона ударной поверхности. Чем меньше номер клюшки, тем

Иллюстрация: Jonatgan Carlson



Чтобы сделать хороший удар, нужна сила, хотя на первом месте в гольфе все же стоит техника.

дальше ею можно ударить.

Со стороны может показаться, что это пижонство — носить с собой 14 клюшек. Новички, не чувствуя разницы, обходятся тремя-четырьмя. Но с приходом мастерства возникает необходимость разнообразить арсенал. Так что на самом деле клюшек намного больше чем 14. А 14 — это лишь максимальное количество, которое можно выносить на поле. Набор клюшек вместе со специальной сумкой с оригинальным названием «бэг» может стоить от $1000 до $1500. Хотя предела совершенству нет — бэг из настоящей слоновьей ноги обойдется тебе в $35000. (А противоугонная система к нему еще в $1000.)

Хороший гольфист — спокойный гольфист

Несмотря на обилие различных философских, культовых и эстетических ипостасей, гольф остается полноценным спортом. Чтобы сделать хороший удар, нужна сила, хотя на первом месте в гольфе все же стоит техника. Правильный удар — это сложнейший трюк. Положение ног, наклон корпуса, угол разворота плеча, правильный хват — все это вырабатывается длительными тренировками. Гольфисты проводят долгие часы на полях, оттачивая это короткое движение, в котором задействованы, однако, почти все мышцы.

Удар требует от спортсмена предельной концентрации, внимания и спокойствия. И если удар не получается, то, как в стрельбе или бильярде, про спортсмена говорят «его подвели нервы».

Уязвимые места гольфистов — ноги и спина, страдающие от длительного напряжения. Именно поэтому работе с мышцами этих групп во время тренировок уделяется особое внимание.

С гольфом по жизни

Секрет популярности гольфа в простоте получения удовольствия. Погулять на природе само по себе уже приятно. Добавь сюда азарт, а также ощущение причастности к легендарной игре королей и президентов. Это занятие расслабляет и прекрасно снимает стресс. Можно пообщаться с друзьями, можно даже позволить себе выкурить сигару или выпить бутылочку пива.

Гольф можно считать самым полезным видом спорта. В нем есть нагрузки, но умеренные. За одну игру ты, влекомый азартом, проходишь с десяток километров и дышишь свежим воздухом. Это настоящее спасение для людей, основные нагрузки которых состоят в перетаскивании своего седалища из рабочего кресла в кресло автомобиля и обратно.

Уникален этот спорт еще и своей демократичностью. Можешь ли ты вообразить, что играешь на Уимблдонском корте с Евгением Кафельниковым? Даже если ты попадешь в эту вожделенную ситуацию, игры не получится, только смех и позор. А в гольфе пожалуйста — приходи на самые знаменитые поля и играй с кем хочешь. Если какой-нибудь захудалый гольф-чемпион или тот же Кафельников будут играть в это же время, ты можешь чувствовать себя с ним на равных, не спеша гуляя по траве. Да и возраст тут не имеет никакого значения: профессиональная жизнь в гольфе не уступает шахматной. На одном из последних «мэйджер»-турниров основная борьба развернулась между 58-летним ветераном Джеком Никласом и 22-летним Тайгером Вудзом. Причем ветеран в итоге обошел юное дарование с перевесом в два мяча.

Так что если у нас на вопрос: «Чтобы ты делал, если бы не надо было работать?» большинство отвечает: «Улетел бы на Канары и провел бы остаток жизни в гамаке с бутылкой пива», то в цивилизованных странах чаще всего можно услышать ответ: «Играл бы всю жизнь в гольф».

Этикет

- Не стой близко к игроку, наносящему удар, и не отвлекай его.
- Повремени с ударом, пока идущие впереди игроки не удалились на безопасное расстояние.
- Пропускай вперед группы, играющие быстрее.
- Восстанавливай после себя дерн и разравнивай песок в «бункерах».

Где поиграть:

- «Москоу Кантри-клаб». г. Нахабино. т. (095) 926-5919, 564-3434.
- Московский городской гольф-клуб. Москва, ул. Довженко, 1. т. (095) 147-8330/5480.
- «Дюны». Санкт-Петербург, Приморское ш., 38 км. т. (812) 437-4767.

Ты можешь чувствовать себя на равных с любым чемпионом по гольфу, не спеша гуляя по траве.

Фото: ФОТОбанк, East News

Автор: **Гай Серегин**

Внимание, эксперимент

Порой, прочитав инструкцию к выписанному тебе лекарству, начинаешь чувствовать себя подопытной лабораторной крысой.

Недавно купил в аптеке деду лекарство, прописанное врачом, — вручил и отправился смотреть футбол. И тут ко мне в комнату входит дед, мрачно швыряет на диван коробку и со словами: «сам эту отраву пей», строевым шагом покидает помещение. Беру снадобье и начинаю его внимательно изучать, пытаясь понять — что именно заставило так разойтись моего обычно выдержанного деда. Долго гадать не пришлось. В инструкции жирным текстом было напечатано следующее сообщение: «Побочные действия: расстройство пищеварительной системы, тошнота, понос. В отдельных случаях головокружение, слабость. Иногда вызывает высыпания на коже, сильный зуд. Редко возможно обморочное состояние и падение артериального давления вплоть до коллапса».

Ничего себе, думаю, я родственнику лекарство купил. От чего его хоть прописывают? Оказалось, что это препарат для снижения содержания липидов в крови. То есть сидишь ты с головокружением на унитазе, чешешься и периодически

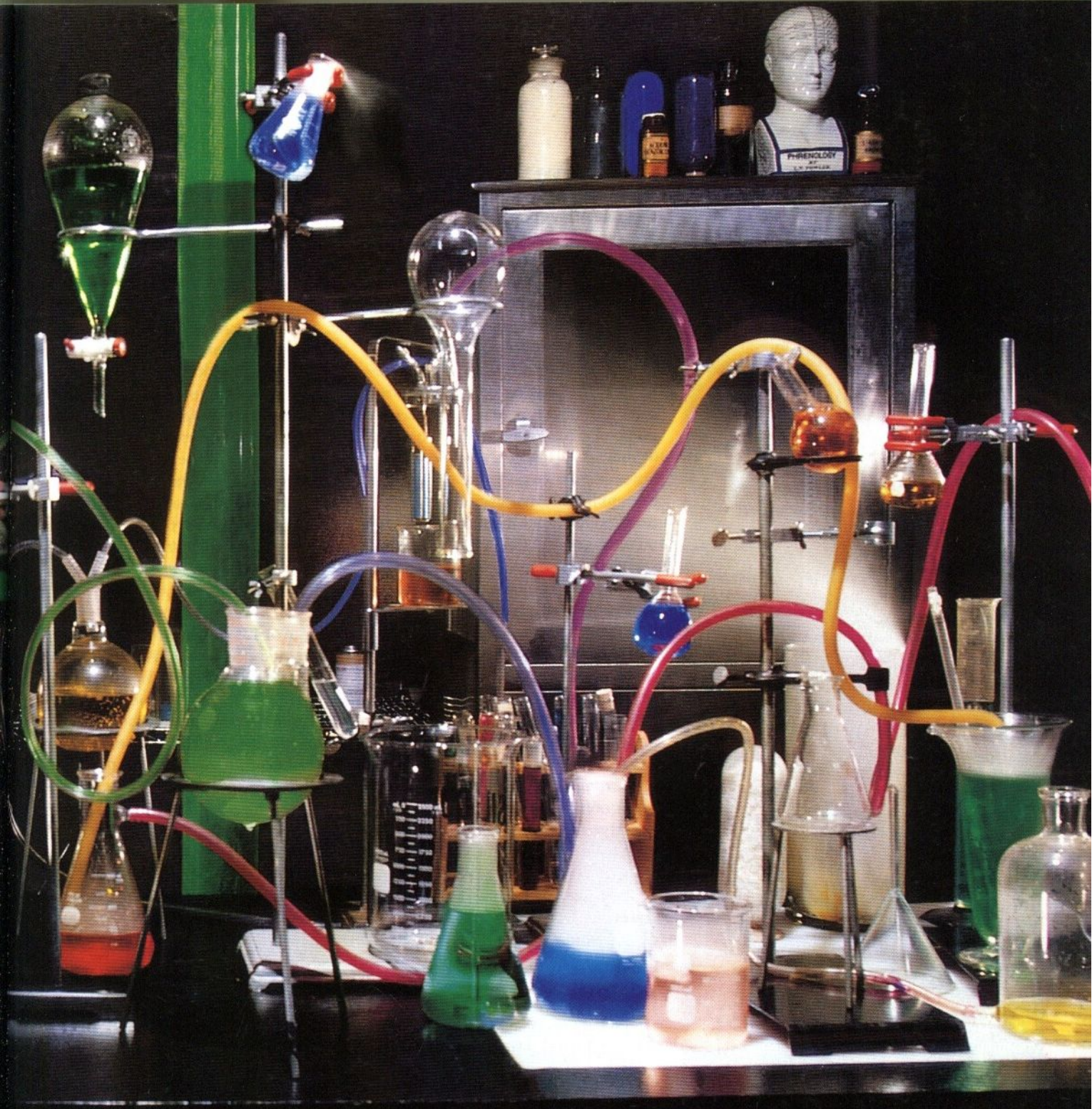


Фото: Adam Weiss

падаешь в обмороки, но зато утешаешься сознанием того, что у тебя в крови неуклонно понижаются липиды.

Задетая фамильная гордость заставила меня на следующий день лично посетить дедушкиного лечащего врача и поинтересоваться — чем ему старик так не угодил?

Врач сам с интересом прочитал бумажку, а потом посоветовал мне не обращать внимания на глупости и лекарство пациенту вернуть, так как оно: а) нужно и б) безвредно. Я вступил в дебаты. Я сказал, что просто так на инструкциях к лекарствам такие ужасы писать не будут. Я начал подозревать, что этот препарат вообще поступил в продажу незаконно, так как ни в одной нормальной аптеке не будут продавать вещество, вызывающее одновременно такое количество потрясающих эффектов, вдобавок заканчивающихся коллапсом кровообращения.

Я захотел объяснений. И получил их у директора медико-биологического центра «Экспресс-диагностика» при Институте общей патоло- ▸

Почему алкоголь и лекарства «не дружат»

Алкоголь, принятый одновременно с лекарством…

- ▶извращает фармакологический эффект лекарства, делая его токсичным;
- ▶меняет чувствительность клеток, тканей и органов к лекарственному веществу;
- ▶приводит к накоплению окисленных продуктов, нарушая обмен веществ;
- ▶уменьшает образование белков в печени, обезвреживающих лекарства, которые начинают накапливаться;
- ▶угнетает ферментные системы, что резко усиливает действие лекарств, принимаемых в обычных дозах.

Особенно важно помнить, что:

- ▶алкоголь + аспирин = язва желудка;
- ▶алкоголь + кофеин, эфедрин, теофедрин, колдрекс, колдакт (повышающие давление) = гипертонический криз;
- ▶алкоголь + мочегонные, гипотензивные = резкое снижение АД;
- ▶алкоголь + парацетамол (панадол, эффералган) = токсическое поражение печени;
- ▶алкоголь + сахароснижающие препараты (инсулин и таблетированные) = резкое падение уровня сахара в крови, кома;
- ▶алкоголь + нейролептики, обезболивающие, противовоспалительные = интоксикация;
- ▶алкоголь + снотворные, транквилизаторы = интоксикация, мозговая кома;
- ▶алкоголь + антибиотики, сульфаниламиды = непереносимость лекарств, отсутствие лечебного эффекта;
- ▶алкоголь + нитроглицерин (против болей в сердце), антигистаминные = усиление болевого синдрома и проявлений аллергии.

Поэтому во время лечения — ни капли!

гии и патологической физиологии РАМН, кандидата биологических наук М.Ю.Карганова. Оказалось, что к информации, содержащейся в листке-вкладыше к лекарству, нужно относиться по-особому. Специалист, работающий на стыке медицины и химии, просто и по пунктам научил меня, а заодно и читателей МН правильно читать инструкции по применению лекарств.

❶ Побочные эффекты

Оказывается, производители фармацевтических препаратов поставлены ВОЗ в очень жесткие рамки — если после применения лекарства у пациента наблюдается побочный эффект, не указанный в инструкции к препарату, пациент имеет право требовать с компании-производителя возмещения ущерба, который в некоторых странах может выражаться цифрой с шестью нулями. Во избежание таких прецедентов большинство фармацевтических компаний предпочитает «наговаривать» на себя и порой указывает в списке побочных действий даже те симптомы, которые ни разу не были подтверждены тестами (но теоретически возможны). Поэтому, прежде чем пугаться, стоит внимательно прочесть текст и разобраться в «профессиональном жаргоне» фармакологов. Если рядом с указанием симптома стоят слова «может привести» или «может стать причиной», либо симптом указан без пояснений, то значит, при тестах эти симптомы были обнаружены примерно у 10% испытуемых. Если процент был выше, то симптом будет указан со словами «часто приводит» или даже «прием препарата обычно сопровождается». Если в инструкции стоит слово «иногда», значит, симптомы были обнаружены меньше чем у 10% тестируемых. Слово «редко» употребляется, когда лекарство вызвало побочный эффект менее чем у 1% пациентов. И наконец слова «в отдельных случаях» либо «были отмечены» означают, что риск появления этого симптома совсем невелик и компания-производитель просто перестраховывается.

❷ Противопоказания

Если ты видишь слова «ни в коем случае», «абсолютно противопоказано» или даже «запрещено», значит, компания-производитель имеет достаточно данных, подтверждающих вредное действие препарата в определенных случаях. Если же в тексте инструкции стоит «не рекомендуется», либо в графе «особые указания» перечисляются случаи осторожного приема, значит, прием данного препарата должен быть обязательно согласован с врачом. Поэтому не стоит подозревать своего врача в злодействе, если в списке противопоказаний ты обнаруживаешь как раз свою ситуацию — для собственного успокоения можешь лишний раз проконсультироваться с другим медиком, но доверять конкретным людям, несущим личную ответственность за твое здоровье, стоит больше, чем производителю препарата, который не знаком с историей болезни и дает указания самого общего плана.

❸ В сочетании

А вот этот пункт (он еще может называться «лекарственное взаимодействие») тебе стоит прочитать внимательнее. Если ты на приеме у врачей обычно сидишь набрав в рот воды, то врачи разных специальностей могут выписать тебе без ведома друг друга взаимоисключающие препараты, одновременный прием которых может ослабить или изменить действие обоих. Например, при приеме антацидов, понижающих кислотность желудка, ослабевает действие многих антибиотиков и витаминов, нитропрепараты от ишемической болезни сердца в сочетании с антидепрессантами могут в 2 раза сильнее снизить давление, а противоаллергические препараты усиливают действие седативных, снотворных лекарств и делают бесполезным прием некоторых антибиотиков и так далее. Если ты обнаружил такую «накладку» — воздержись от приема одного из препаратов до дальнейшей консультации с врачом. Помни также, что прием трех лекарств одновременно грозит развитием побочных реакций в 18%, а пяти лекарств — в 81% случаев.

❹ Способ употребления

На первый взгляд просто, но человек всегда отличался умением делать из

простых вещей сложные. Поэтому нелишне вспомнить, что…

►«Три (четыре, пять) раза в день» означает, что лекарство должно приниматься через равные промежутки времени с одним длинным ночным перерывом. Например, в 8, 14 и в 20 часов.

►«Перед едой» означает минут за десять до приема пищи.

►«Во время еды» — ты просто можешь начинать свой обед с приема лекарства и без перерыва приступать к еде.

►«После еды» означает спустя примерно полчаса после начала обеда, когда желудок уже наполнен пищей.

►«Натощак» значит не ранее чем через восемь часов после вечернего приема пищи и за час до завтрака.

❺ Лекарственная форма и упаковка

Обязательно сверь этот пункт со своим рецептом. Если тебе выписали таблетки по 250 мг, а ты купил таблетки по 500 мг, высчитай нужную дозировку (дели каждую таблетку пополам) — иначе лечение может дать неожиданный и даже печальный эффект. Сверь полученный результат со следующим пунктом.

❻ Рекомендуемая дозировка

Если рекомендуемая дозировка существенно меньше той, что прописана тебе, — воздержись от приема лекарства до повторной консультации с врачом.

❼ Срок годности и хранение

Эта информация не менее важна чем всё, что было написано раньше. Многие современные лекарства — крайне сложные и «взрывоопасные» в химическом плане вещества, поэтому если написано, что их надо хранить при температуре 6°С и пробкой вниз, — то лучше так и делать. Если препараты нужно хранить в сухом месте, им нечего делать в шкафчике в ванной. Прохладное место — это твой холодильник с терморегулятором, выставленным на 7°С. Комнатная температура — значит от 16 до 23°С. И никогда не пользуйся лекарствами с истекшим сроком хранения. Хотя производители обычно «закладываются» на сроки, просроченные лекарства могут быть куда опаснее, чем несвежий йогурт или залежавшаяся колбаса.

В большинстве инструкций имеется еще масса животрепещущей информации типа: «Цитокины, продуцируемые лейкоцитами периферической крови, сочетаются со смесью белков субтипов лейкоцитарного интерферона…» Международные стандарты обязывают производителей писать эти письма турецкому султану — тебе их читать необязательно. Впрочем, они могут оказаться вполне увлекательной литературой в случае наступления одного из самых распространенных побочных эффектов. MH

От аскорбинки — не оскорбляйся!

Фармакологи — люди с юмором, поэтому не удивляйся и не обижайся, если доктор тебе скажет, что, для того чтобы вылечить стоматит, тебе нужен — имудон, что ушибленное колено надо мазать — долобене, что кашель снимет — алекс и что эффективное мочегонное — клопамид.

Не пытайся угадать по названию, от чего лекарства азивок, белосалик, лосек, гексадрепс, детокс, задитен сро. Если будешь следовать этим путем, тебя очень удивят такие названия, как лупоцет, дурофилин, ибусан, дезурик и золсер. Или возникнут сомнения в абсолютной безопасности таких лекарств, как мукобене, ойкамид или йокс.

А расшифровка названий вроде маедура, тотема моночинкве и цитрипанчек вообще поставит в тупик.

* названия взяты из фармацевтического справочника VIDAL, 1998 г.

Чем не стоит запивать и заедать лекарства

►антибиотики тетрациклиновой группы, линкомицин, препараты, содержащие кофеин (аскофен, цитрамон, каффетин), — молоком, кефиром, творогом (иначе лекарство не будет действовать);

►препараты железа — чаем, кофе, молоком, орехами, зерновыми продуктами (образуются труднорастворимые комплексы и железо не усваивается);

►препараты кальция — прохладительными напитками, газировкой и соками, содержащими лимонную кислоту (кальций не сможет всосаться);

►эритромицин, ампициллин — фруктовыми и овощными соками (лекарство будет нейтрализовано);

►сульфадиметоксин, сульгин, бисептол, циметидин, теофиллин — мясом, рыбой сыром, бобовыми, содержащими много белка (значительно снижается лечебный эффект);

►аспирин и лекарства, содержащие ацетилсалициловую кислоту, фурагин, 5-НОК — маслом, сметаной, жирными продуктами (препараты плохо усваиваются);

►парацетамол, сульфадиметоксин, бисептол, фуросемид, циметидин — черносливом, свеклой, сладкими и мучными блюдами и слабительными средствами (лекарства не успевают всосаться);

►сульфаниламиды: бисептол, этазол, сульфален — зеленью, шпинатом, молоком, печенью, зерновыми продуктами (фолиевая кислота, содержащаяся в этих продуктах, — блокирует действие лекарства). А вот запивать их нужно хорошо (2–3 л жидкости в день);

►баралгин, анальгин, панадол, спазган, парацетамол, максиган — копчеными колбасами (во избежание образования канцерогенных веществ).

Кстати, лучше всего запивать таблетку 1/2 стакана воды комнатной температуры.

Пустячок, а неприятно! Ох как неприятно. Тем более что все остальное — на месте. И даже радует глаз. Вот только... Стоп! Не отравляй себе жизнь рефлексиями по поводу мелких недостатков собственного телосложения или теловычитания (люди с идеальными фигурами от рождения — это миф). Тем более что у нас есть несколько полезных советов по поводу того, как: устранить то, что поддается устранению, спрятать то, что можно спрятать, и гордо не замечать то, с чем уже ничего нельзя поделать.

Твое тело

● Кадык (острый)

Поскольку размер кадыка невозможно изменить ни хирургически, ни с помощью тренировок, лучшая стратегия — всячески отвлекать от него взгляды окружающих. Надень под рубашку водолазку или футболку, а воротник рубашки расстегни, тогда внимание людей будет больше привлекать твой открытый ворот, а не середина шеи.

● Руки (худые)

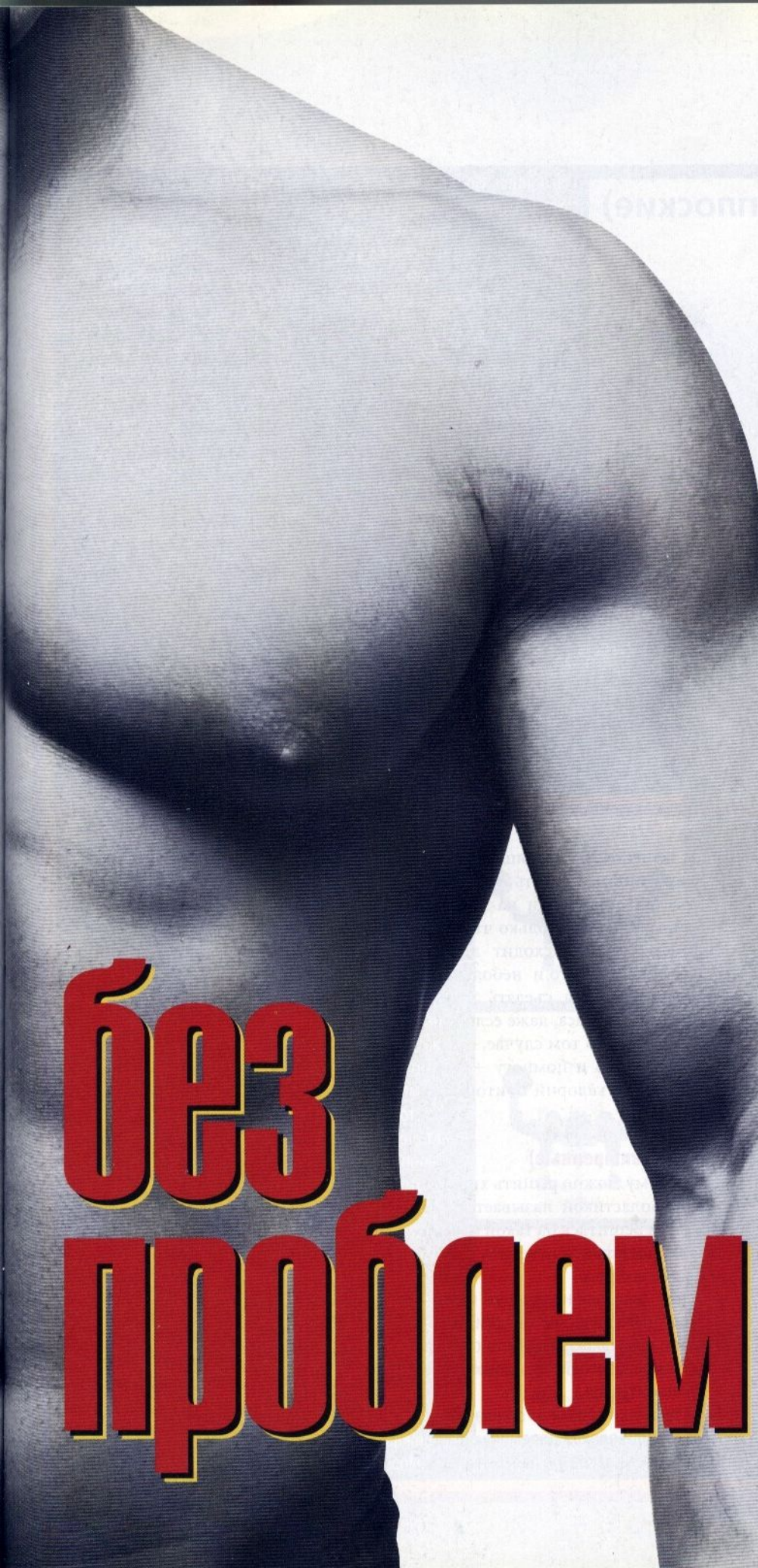
Рекомендуем следующие упражнения для развития бицепсов и трицепсов:

Для бицепсов Установи спинку наклонной скамьи под углом 60°. Возьми в каждую руку по легкой гантели и ляг спиной на скамью. Руки опущены, ладони смотрят вперед, локти находятся на одной линии с бедрами. Сгибая руки, медленно поднимай гантели так, чтобы локти оставались неподвижными. Опусти гантели и повтори движение. Сделай три подхода по 6-8 повторов, расходуя на каждый повтор 6 с: 3 с — вверх, 3 с — вниз. Перед вторым подходом увеличь угол наклона скамьи до 75°, а перед последним — до 90°. В промежутках между подходами отдыхай по 2 минуты.

Для трицепсов Установи угол наклона скамьи в 45°. Возьми гантели и ляг спиной на скамью. Подними выпрямленные руки вверх. Сгибая руки, медленно опусти гантели за голову. Так же медленно подними гантели и повтори движение. Сделай такое же количество подходов и повторов, что и при тренировке бицепсов (отдых между подходами — 2 минуты). Для второго подхода воспользуйся параллельной скамьей, а третий выполни, опустив спинку скамьи на 30°. Изменение угла наклона в ходе тренировки позволяет переходить от положений, в которых мышцы проявляют свою максимальную силу (первое), к положениям, в которых они наиболее расслаблены (последнее). Таким образом ты получаешь возможность не снижать эффективности подходов даже тогда, когда мышцы основательно устанут.

● Спина (сутулая)

Это, как правило, следствие лени. Не в смысле энтузиазма и трудоспособности,



без проблем

а в смысле позы, в которой сидишь. Верхняя часть спины имеет естественный изгиб, который увеличивается с каждым часом, проведенным в наклонном положении за рабочим столом. Выход есть: начиная с завтрашнего утра, займи за столом активную позу — отведи плечи назад, освободи грудную клетку. И держи голову так, чтобы уши находились выше линии плеч. Это одно из наиболее эффективных упражнений. Ты разминаешь мышцы спины, заставляя их сокращаться в направлении грудных мышц, которые в процессе длительного сидения в наклонном положении сжимаются и становятся короче. В течение дня повторяй это упражнение всякий раз, как заметишь, что твоя поза оставляет желать лучшего.

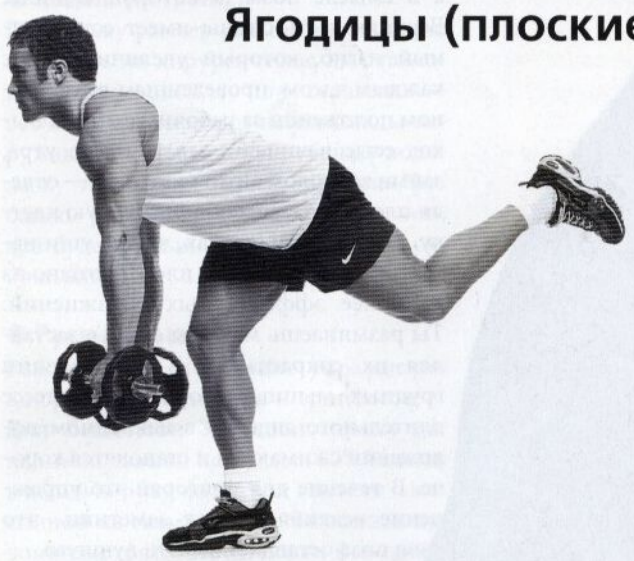
● Ягодицы (дряблые)

Тебя вряд ли обрадует утверждение специалистов, что освободиться от лишнего жира именно здесь — гораздо сложнее, чем подобрать живот или малопривлекательные валики вокруг талии.

Лучший способ сжигания излишков жира в нижней части тела — повышение интенсивности обмена веществ. Для этого необходимы регулярные и достаточно продолжительные аэробные тренировки — бег, плавание, езда на велосипеде и т.д. Есть у нас и жиропонижающая программа на четыре недели:

- Два дня в неделю занимайся выполнением комплексов силовых упражнений в зале. Каждое упражнение выполняй за 30 с и столько же времени трать на отдых между упражнениями. Попробуй справиться с двумя–тремя комплексами по 10–12 упражнений в каждом.
- Еще два дня посвяти бегу или езде на велосипеде по той же самой схеме: 30 с — нагрузка, 30 с — отдых. Или придерживайся более простого режима: чередуй интенсивные пробежки в течение одной минуты с трехминутным бегом трусцой. На весь комплекс трать 20–25 минут, не считая времени на разминку и на отдых после тренировки. Тренироваться с такой интенсивностью можно хоть всю оставшуюся жизнь.
- Если ты в хорошей форме и обладаешь достаточным опытом, можешь увеличить продолжительность периодов нагрузки и отдыха до трех минут.

Ягодицы (плоские)



Тебе когда-нибудь доводилось видеть олимпийского чемпиона по тяжелой атлетике с худыми ногами или плоскими ягодицами? Нет? Неудивительно. Спортсмен, отрывающий вес от пола и выталкивающий его наверх, постоянно напрягает мышцы нижней части туловища. И как результат имеет и мощные мускулистые ноги, и соответствующие им ягодицы. Предлагаемый режим тренировок, включающий приседания с нагрузкой и становые тяги, поможет тебе укрепить нижнюю часть спины и придать ягодицам округлую, атлетическую форму.

Скорее всего ты уже знаешь, как выполнять приседания и становые тяги, а также выпады, жимы ногами и другие важнейшие упражнения для развития мышц нижней части туловища. Еще мы рекомендуем движение, которое называется римская становая тяга, или становая тяга в положении стоя на одной ноге. Этот вариант движения тяжелоатлеты-олимпийцы используют для укрепления мышц задней части туловища, а также развития чувства равновесия.

Возьми легкие гантели и встань, слегка согнув ноги в коленях. Руки опущены. (Для начала можно выполнить парочку подходов без весовой нагрузки.) Левой ногой сделай мах назад. Не опуская ее, медленно наклонись вперед, сгибая корпус в талии и перемещая бедра назад. Следи за тем, чтобы нижняя часть спины сохраняла свою естественную линию — она не должна ни округляться, ни излишне прогибаться, — а правая нога в ходе всего упражнения оставалась слегка согнутой в колене и неподвижной. Наклонись как можно ниже и вернись в исходное положение. На наклон трать 4 с, на задержку 1 с, на возврат в исходное положение 2 с. Сделай 4–6 повторов, затем повтори то же, сменив ногу. Всего выполни три подхода, отдыхая в промежутках по 1–2 минуты. Если у тебя проблемы со спиной, замени это упражнение жимом ногами.

● Подбородок (вернее, его полное отсутствие)

Отсутствие подбородка, по мнению физиономистов, свидетельствует о бесхарактерности. Чтобы избежать подобных подозрений в свой адрес — не носи вещей без воротника. Хорошо бы подбирать сорочки с воротниками, резко контрастирующими с остальной одеждой. Например, классическая комбинация из строгого темно-синего костюма, белой сорочки и бордового галстука отлично скрывает слабый подбородок — поэтому она и стала почти официальной униформой у политиков и бизнесменов.

● Подбородок (двойной, тройной и т.д.)

Если подбородков у тебя скопилось несколько, найди в себе мужество признать, что ты — толстяк. А значит, для начала ознакомься с разделами «Ягодицы (дряблые)» и «Жир (избыточный)». Но есть еще один способ ускорить процесс похудения. Примерно 10% энергии, получаемой в результате обмена веществ, ты тратишь на переваривание пищи. То есть твой организм расходует калории на усвоение калорий, которые ты только что употребил. Но это происходит лишь в случае, если есть часто и небольшими порциями (старайся съедать что-нибудь каждые три часа, даже если ты не совсем голоден). В том случае, если ты ешь нерегулярно и помногу — механизм сжигания калорий притормаживается.

● Уши (оттопыренные)

Эту проблему можно решить хирургически (отопластикой называется). Но прежде чем решиться на такой недешевый шаг, постарайся ответить самому себе на два вопроса.

1. А может, твои уши не такие уж и оттопыренные? (Пластические хирурги утверждают, что к ним довольно часто обращаются за помощью люди, у которых нет существенных изъянов.)

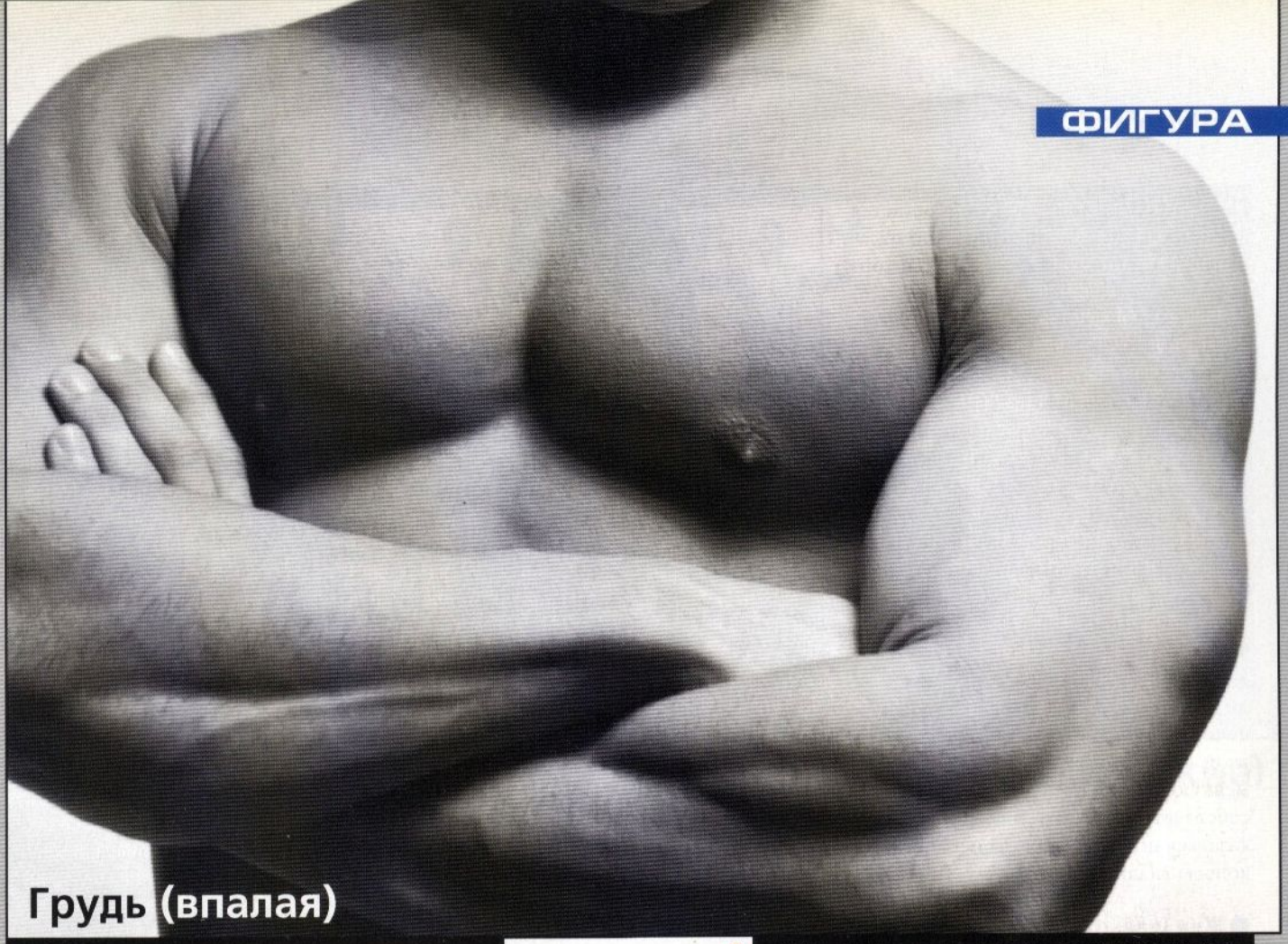
2. Если твои уши далеки от стандарта — хорошо это или плохо? Запоминающаяся внешность — не такое уж плохое качество (если не вступать в конфликт с правоохранительными органами, естественно). Вспомни британского принца Чарльза. Несмотря на очевидную лопоухость объекта — его фотографии не сходят с обложек журналов.

● Глаза (вернее, мешки под глазами)

Первопричины мешков под глазами — излишки воды или жира в организме. Если поутру у тебя под глазами мешки, которые через какое-то время исчезают, — виновата вода, если они остаются — это жир.

Для борьбы с «водяными» мешками хороши домашние средства, типа пропитанных холодным молоком ватных тампонов, которые кладут на веки, кружочков свежего огурца, пакетиков с уже заваренным и охлажденным чаем и т.д. Если же все дело в излишках жира, то от них можно избавиться с помощью несложной операции, которая именуется блефаропластикой и по популярности занимает второе место среди всех видов мужской косметиче-►

Фото: Walter Smith



Грудь (впалая)

Если грудные мышцы упрямо отказываются увеличиваться в объеме, тебе надо попробовать что-нибудь более радикальное, чем обычные жимы и подъемы гантелей через стороны. Рекомендуем комбинированные жимы и подъем гантелей лежа на параллельной скамье — серию силовых упражнений, целью которой является увеличение времени воздействия повышенной нагрузки на мышцы груди.

На средний подход с использованием фиксированной нагрузки уходит 20–40 с. Практически это максимально возможное время для тренировки с тяжелыми весами. Однако при последовательном выполнении трех слегка отличающихся друг от друга упражнений с одним и тем же достаточно тяжелым весом и с очень коротким отдыхом в промежутках можно достичь двух результатов, которые обычно не достигаются. Во-первых, так ты сможешь сильнее напрягать мышцы, обычно задействованные в упражнениях по развитию мускулатуры груди. Во-вторых, ты будешь подвергать нагрузке большее число мышечных волокон, которые в подобных тренировках обычно не участвуют. Все эти волокна, адаптируясь к упражнениям, будут увеличиваться в объеме и набирать силу.

Ниже приводится порядок выполнения серий комбинированных жимов и разведения гантелей лежа на параллельной скамье. Каждое упражнение нужно выполнять с одним и тем же весом.

1. Разведение рук с гантелями через стороны Возьми в каждую руку по гантели и ляг спиной на скамью. (Для этого упражнения воспользуйся весом, который обычно способен поднять 5–6 раз.) Выпрямив руки над грудью, соедини веса так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Медленно разводя веса в стороны, сгибай руки в локтях, пока они не образуют угол 135° (среднее положение между углом 90° и горизонтальной линией). Сделай секундную паузу, а затем верни руки в исходное положение. Выполни максимум повторов, следя за тем, чтобы угол сгиба локтей всякий раз оставался одинаковым. Прими сидячее положение, отдохни и перейди к следующему упражнению.

2. Разведение рук на 90° Подними гантели над грудью на прямых руках. Выполняй упражнение так же, как и предыдущее, только на этот раз опускай веса, пока локти не образуют угол 90°. Сделай максимальное число повторов. Снова прими сидячее положение, отдохни 10 с, положив гантели на бедра, а затем ляг на спину и приступай к последнему упражнению.

3. Жим гантелей лежа Подними гантели и держи их на согнутых руках по сторонам от груди. Ладони повернуты друг к другу. Выжми гантели над грудью, затем верни их в исходное положение. Сделай максимально возможное число повторов. Опусти веса, передохни 2–3 минуты и повтори всю серию еще два раза.

ской хирургии (первое место остается за липосакцией — операцией по отсасыванию лишнего жира в области торса и ниже).

● Лицо широкое

Во-первых, воспользуйся нашими советами по снижению веса, которые мы уже указывали. А во-вторых... В одежде темного цвета ты будешь выглядеть более подтянутым. Время от времени надевай темные водолазки или свитера с высокими воротниками. Если у тебя щекастое лицо (или бычья шея), избегай расстегнутых воротников сорочки.

● Лицо узкое

Хорошо бы причесочку попышней, если это возможно. Плюс: толстые фланелевые рубашки (если это приемлет твой шеф), пиджаки из твида или в мелкую клетку. Весь этот антураж способствует тому, что твое лицо, будет казаться шире. И никогда не зачесывай волосы гладко.

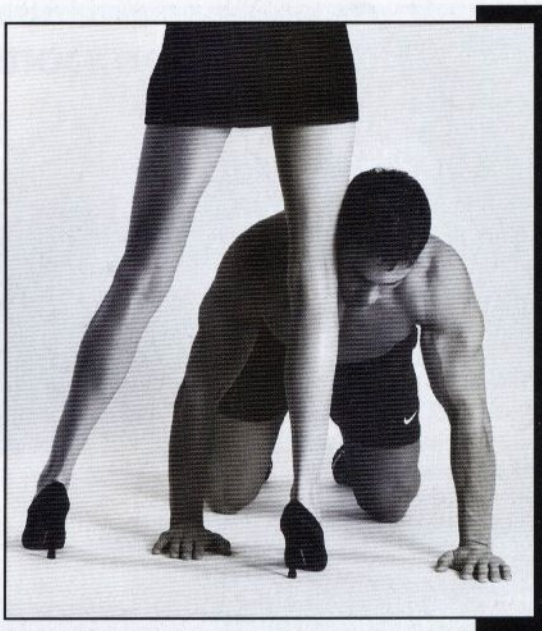
● Жир (избыточный)

Усердно тренируясь, ты в основном сжигаешь калории, которые содержатся в глюкозе — углеводном топливе, накопленном твоим телом. Вот два способа обмануть организм с тем, чтобы заставить его использовать больше жировых калорий.

- **Начинай тренировки пораньше**. Если ты выполняешь аэробные упражнения перед завтраком, когда уровень глюкозы в мышцах невысок, твой организм более склонен сжигать вместо нее жир.
- **Тренируйся как можно дольше**. Согласно имеющимся у нас данным, чем дольше длится тренировка умеренной интенсивности — в пределах 55–75% максимальной нагрузки, которую ты в состоянии выдержать, — тем большее количество жира использует организм.

● Ноги (разной длины)

Это весьма распространенная проблема, которую не очень-то охотно признают. Как правило, неодинаковую длину ног люди подсознательно стараются компенсировать, например вихляя бедрами во время бега или наклоняя спину. Следствием этого становится целая цепочка неприятных симптомов: боли в стопах и лодыжках, из которых могут развиться серьезные болезни суставов, и боли в пояснице.



Если у тебя болит колено, проверь длину своих ног. Попроси приятеля измерить каждую ногу от верхней точки таза до косточки, выступающей с внешней стороны лодыжки. Или, сняв обувь и носки, сядь на пол, вытяни ноги перед собой и посмотри, как соотносятся друг с другом внутренние суставы лодыжек: совпадают они или нет. Если разница составляет 0,5 см или меньше, с длиной ног у тебя все в порядке и боли в колене скорее всего возникли по какой-то иной причине. Если же одна из твоих ног короче другой на 2,5 см или больше, стоит обратиться к специалисту. Врач-ортопед поможет исправить мышечный дисбаланс и другие проблемы, возникшие в связи с неодинаковой длиной ног. Он также может направить тебя к специалисту по технике применения ортопедических аппаратов, который либо подберет для тебя специальные стельки, либо скорректирует высоту каблуков так, чтобы несоответствие длины ног не ощущалось.

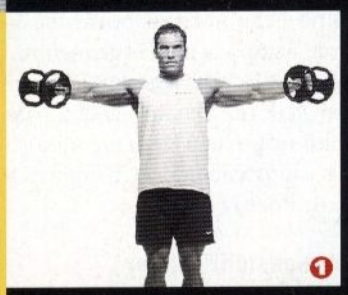
А если разница составляет от 0,5 до 2,5 см? Сначала проверь подошвы своей обуви. По ним ты сразу определишь, как твои ноги соприкасаются с поверхностью земли. На обуви с ноги, которая короче, наиболее изношен-▸

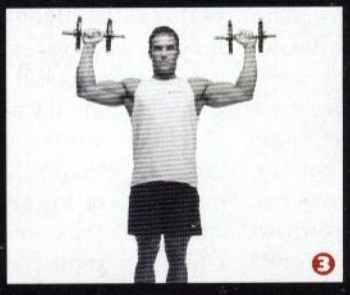
Шея (тонкая)

Большинство обладателей мощной шеи наверняка будут утверждать, что выполнение специальных упражнений для шейных мышц не дает решительно никаких результатов и что только длительные силовые тренировки с последовательным наращиванием веса могут сделать твою шею более внушительной. Однако на самом деле это не так. Во время одного из исследований группа тяжелоатлетов, выполнявших специальные упражнения для шеи, сравнивалась с другой группой, которая этим не занималась. Во всем остальном обе группы были совершенно идентичны: и та и другая объединяла людей, занимавшихся интенсивным силовым тренингом в течение одинакового периода времени и достигших заметных успехов в наращивании силы и объема мышц. Но только у спортсменов, включивших в тренировки специальные упражнения, отмечался рост массы шейных мышц, у всех остальных окружность шеи не изменилась.

Рекомендуем движение, которым обычно пользуются боксеры, ведь мощная шея для них — профессиональная необходимость. Правда, для его выполнения потребуется помощник, а лучше — помощница. Став на четвереньки, наклони голову к левому плечу, а правые висок и ухо прислони к ноге помощницы. В течение 5 с старайся передвинуть голову вправо, а затем расслабься и повтори движение. При этом твоя партнерша должна сохранять неподвижность, ведь это упражнение изометрическое. Выполни 10 повторов и проделай то же самое для другой стороны головы.

Если женщины, которая согласилась бы на короткое время одолжить тебе свое бедро, не отыщется, попробуй выполнить то же упражнение, упираясь головой в подвесную боксерскую грушу. Только попроси кого-нибудь подержать ее. Если ты будешь один, груша начнет отклоняться в сторону и полной изометрии упражнения не получится. Тем не менее постарайся, чтобы продолжительность одного повтора составляла 5 с. Для каждой стороны головы и на этот раз выполни по 10 повторов.



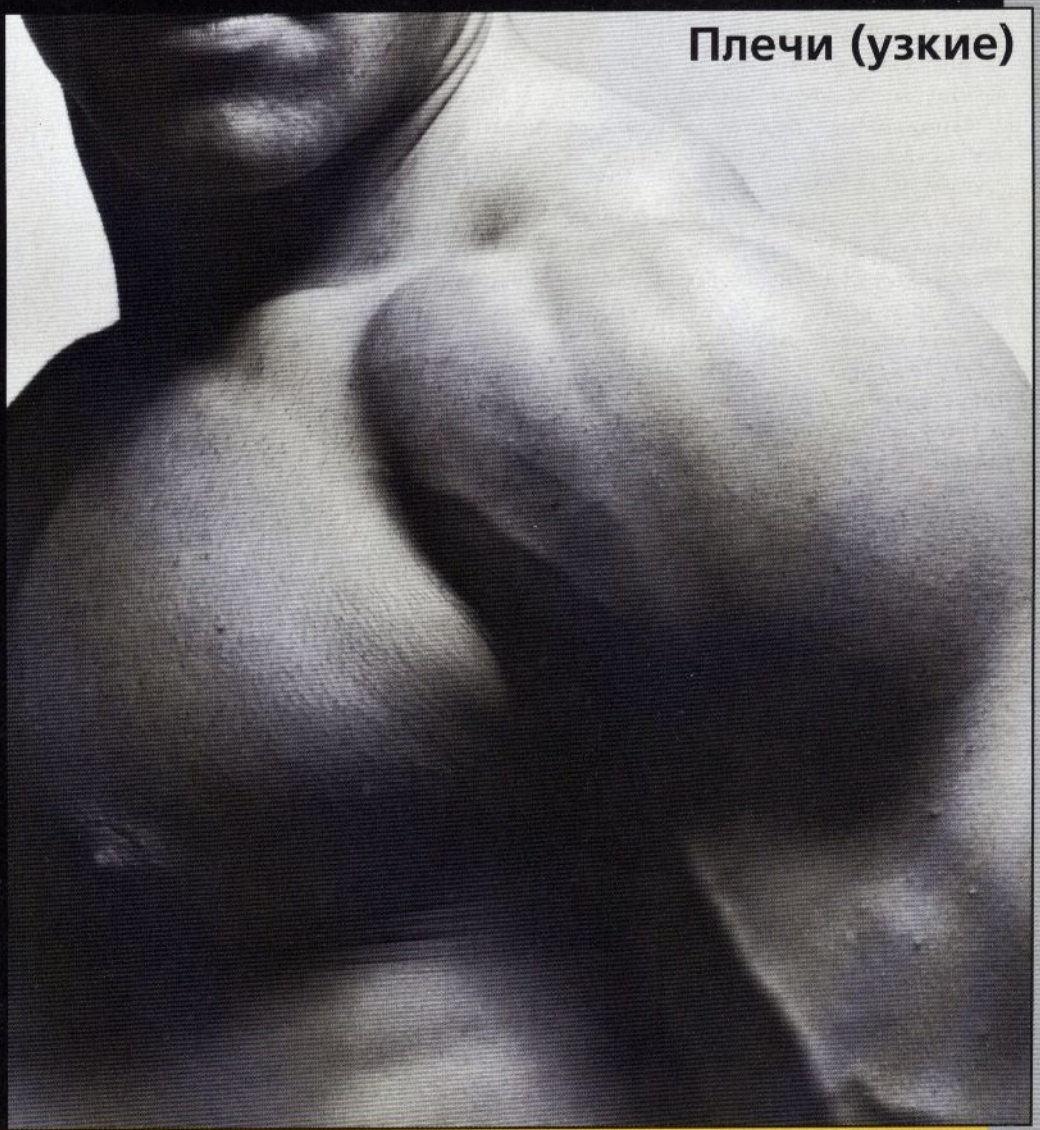


К сожалению, удлинить ключицы невозможно. Поэтому единственным способом добиться того, чтобы твои плечи казались более широкими, является наращивание мышц, которые их окружают. В первую очередь это касается массивной внешней части дельтовидной мышцы, которую, впрочем, невозможно качать в отрыве от других. То есть тебе придется воздействовать на плечо в целом — на переднюю, среднюю и заднюю дельты одновременно. Рекомендуем три упражнения для развития плечевых мышц, которые нужно выполнять как один продолжительный подход — одно за другим, без отдыха в промежутках и с одним и тем же тренировочным весом. В результате твои плечевые мышцы получат максимальную нагрузку и будут быстрее увеличиваться в объеме. На каждый повтор должно уходить 7 с: 4 с — движение вниз, 1 с — пауза, 2 с — движение вверх. Выполняй по три подхода 1–2 раза в неделю. Продолжительность пауз для отдыха между подходами — 2 минуты.

1. Подъем гантелей через стороны на вытянутых руках в положении стоя (укрепляет средние дельтовидные мышцы) Стань, держа гантели в свободно опущенных руках. Ладони обращены к туловищу. Медленно разводи прямые руки с гантелями через стороны, пока они не станут параллельны полу. Сделай секундную паузу, затем опусти гантели в исходное положение. Выполни 4–6 повторов.

2. Попеременный подъем гантелей к груди в положении стоя (укрепляет задние дельтовидные и трапециевидную мышцы) Стань, держа гантели перед бедрами прямым хватом. Руки свободно опущены. Слегка наклонись вперед. Не напрягая запястья, медленно поднимай одну из гантелей перед собой, пока она не окажется на уровне грудной клетки. Задержись на секунду в верхней точке, а затем так же медленно верни гантель в исходное положение. То же самое проделай и с другой гантелью. Каждой рукой выполни по 4–6 повторов.

3. Жим гантелей над головой из положения 90-90 (укрепляет передние дельтовидные мышцы и трицепсы) Возьми в каждую руку по гантели прямым хватом и, согнув руки в локтях под углом 90°, подними гантели так, чтобы плечи стали параллельны полу. Ладони обращены вперед. Медленно выжимай гантели вверх, пока руки не выпрямятся. Сделай секундную паузу, а затем опусти гантели в исходное положение. Выполни 4–6 повторов.



Плечи (узкие)

ной окажется центральная часть каблука, с той, что длиннее, — как обычно, задняя кромка.

Теперь попробуй ходить в обуви со стелькой. Но начинай с малого: даже при разнице длины ног в 0,5 см совсем необязательно пользоваться стелькой такой же толщины — возможно, это и поможет устранить несоответствие, однако сначала ты должен к ней привыкнуть. Врачи-ортопеды рекомендуют начинать носить стельку в течение примерно одного часа в день, а потом постепенно увеличивать это время.

● Нос (большой)

Незамедлительными последствиями ринопластики, или операции по изменению формы носа, скорее всего будут синяки под глазами и образование многочисленных припухлостей на лице. На твое восстановление после операции времени уйдет примерно месяц — на протяжении которого ты вряд ли сможешь тренироваться. И только через полгода, когда с лица и тела исчезнут все вздутия и синяки, ты наконец увидишь результат.

А между прочим, куда проще и дешевле снизить эффект, который непомерно развитый орган обоняния придает твоей внешности. Чтобы нос казался чуточку меньшим, нужно, чтобы все, что окружает твое лицо, выглядело чуточку масштабнее: много волос, широкие плечи у пиджаков и спортивных курток, «многослойная» одежда (футболка, рубашка с открытым воротником, пиджак или куртка). Ты должен отвлечь взгляды окружающих от своего носа, заставить их смотреть мимо него.

● Пенис (маленький)

Даже и не помышляй удлинять свой детородный орган хирургическим путем, если длина у него не ниже средней (12 см от основания до кончика в состоянии эрекции), слишком уж велика опасность осложнений. Если ты все же считаешь себя немного обделенным, добавь в свой любовный репертуар технические приемы, которые дают определенные преимущества не избалованным матушкой-природой мужчинам. Например, в позиции «женщина сверху» у тебя освобождаются руки, которыми можно ласкать ее грудь, ягодицы, клитор. При определенном опыте и навыках это полностью снимет вопрос о твоей «скромной мужественности». Не лишним будет опробовать и позицию «ноги на плечах» (разумеется, ее ноги на твоих плечах). Эта поза позволяет тебе достигнуть максимального проникновения (чем ближе ноги партнерши к ее грудной клетке, тем оно глубже).

● Бедра (неохватные)

Прежде всего прими к сведению информацию из раздела «Ягодицы (дряблые)». А еще попробуй проделать несколько фокусов с одеждой — они в какой-то мере позволят сгладить впечатление, которое производит на окружающих внушительный объем нижней части твоего тела.

На работе или на свидании Носи свободные брюки или джинсы более темные, чем рубашка или пиджак.

В спортзале Если носишь обтягивающие шорты, выбрось их. Немедленно.

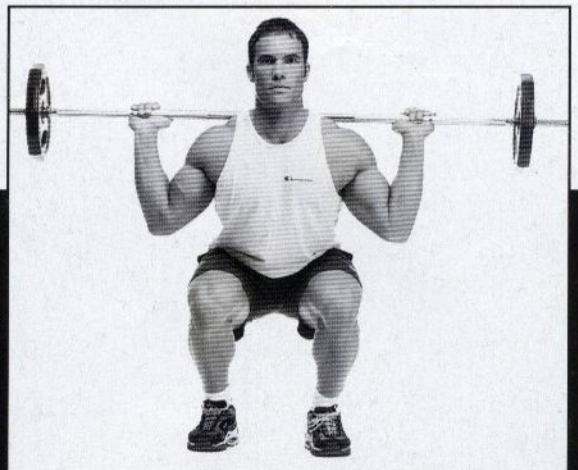
В магазине мужской одежды Покупай брюки действительно своего размера. Брюки на размер меньше никого не введут в заблуждение. Зато ходить в них — истинное мучение.

● Прыщи (невыводимые)

Если к 21-22 годам угри не исчезли с твоего лица, не исключено, что они будут досаждать тебе всю оставшуюся жизнь. Как облегчить свою участь?

Первым делом постарайся обезжирить кожу. Два-три раза в день мой лицо антибактериальным очищающим средством (но делай это осторожно, чай лицо-то твое, а не казенное). Затем, чтобы подсушить угревую сыпь, нанеси на лицо косметическое средство, содержащее салициловую кислоту или бензоила пероксид (оно продается без рецепта). Регулярное нанесение этого средства на известные тебе жирные участки кожи поможет также свести к минимуму будущие высыпания.

В тяжелых случаях врач-дерматолог может прописать лекарственные препараты, которые если и не исключат, то по меньшей мере существенно снизят риск появления угревой сыпи. Однако имей в виду, что при активном применении эти препараты могут оказывать побочные эффекты, например сухость губ, истончение волос, боли в спине, депрессивное состояние и др. Менее рискованным средством для очистки кожи (не исключающим врачебного контроля) являются антибиотики и гормональные препараты для местного применения. MH



Бедра (куриные)

Самый лучший способ укрепления мышц бедра — приседания со штангой. Однако большинство выполняет их так, что основная нагрузка приходится на мышцы ягодиц и нижней части спины, а бедра работают недостаточно.

Занимаясь в очередной раз приседаниями, следи за положением своих локтей. Если в процессе тренировки они уходят за спину, значит, ты сильно наклонился вперед и поднимаешь вес главным образом за счет ягодичных и спинных мышц.

Постарайся держать локти примерно на одной линии с грифом штанги так, чтобы они смотрели пол. В этом случае твой корпус на протяжении всей тренировки будет оставаться прямым, а основная нагрузка придется на мышцы бедер.

Ты помнишь?
Чудесное утро и кофе Carte Noire..

CARTE NOIRE. КОФЕ, ПРОБУЖДАЮЩИЙ ЖЕЛАНИЯ

Вычеркни из своей жизни унижающую мужское достоинство «барсетку»! Как класс! И навсегда забудь словосочетание «мужская косметичка» — его нет в природе и не может быть никогда. То, куда ты складываешь самое необходимое для того, чтобы привести себя в порядок вне стен собственной квартиры, называется НЕСЕССЕР! Конечно, его содержимое напрямую зависит от того, куда именно ты в данный момент собираешься. Не надо составлять длинный список. Все равно что-нибудь пропустишь. Тем более, что мы уже о тебе позаботились. Просто сверь содержимое своего несессера с соответствующей картинкой, когда отправляешься на летний отдых, в деловую командировку, на уик-энд с девушкой или в спортивный зал.

Несессер, сэр

Уик-энд с девушкой

Несессер **De Marco** от **Oriflame**
Туалетная вода **Week-end** от **Burberrys**; гель для бритья **Coriolan** от **Guerlain**; лосьон после бритья **Burberrys**; дезодорант-спрей **Basala** от **Shiseido**; шампунь для волос и тела (два в одном) **Azzaro**; бритва **Mach3** от **Gillette**; зубная паста **Aquafresh**; зубная щетка **Reach** от **Johnson & Johnson**; зубная нить **Johnson & Johnson**; презервативы **Durex**; **маалокс** (при изжоге и болях в желудке); **аспирин UPSA** (повышение температуры, зубная и головная боль); растворяющиеся звездочки с ароматизированными маслами для ванны **Mades Cosmetics**.

Поездка на отдых

Несессер от **Dunhill**
Туалетная вода **JUNGLE** от **Kenzo**; дезодорант-стик **JUNGLE** от **Kenzo**; гель для душа и ванны **Basala** от **Shiseido**; безопасная бритва **Schick**; антибактериальная пена для бритья **Biotherm**; крем после бритья **Biotherm**; шампунь **pH 5.5** от **Johnson & Johnson**; очки **Dolce & Gabbana**; зубная паста **Colgate**; зубная щетка **Reach Control** от **Johnson & Johnson**; мочалка массажная от **KDH** (линия **FINNHUS**); щетка для ногтей от **KDH** (линия **FINNHUS**); кусачки для ногтей; пластыри водостойкие **Johnson & Johnson**; масло для сауны от **KDH** (линия **FINNHUS**); молочко для загара **Nivea**, коэффициент защиты 16 (применяется в первые дни пребывания на солнце); солнцезащитный гель **Payot** коэффициент защиты 4; солнцезащитный крем **Payot**; увлажняющее молочко после загара **Ambre Solaire** от **Garnier**; **анальгин**; **но-шпа**; **имодиум** от **Янссен Силаг**.

Деловая командировка

Несессер от **Azzaro**
Туалетная вода **BVLGARI BLACK**; шампунь и гель для душа **Bvlgari**; бритва **Schick**; пена для бритья **Fahrenheit** от **Christian Dior**; лосьон-спрей после бритья **S.T. Dupont**; дезодорант-спрей **Rocabar** от **Hermes**; гель для укладки волос **JUNGLE** от **Kenzo**; запонки, зажим для галстука, ручка перьевая **S.T. Dupont**; **Language Teacher** — русско-английский словарь и деловой органайзер от **Ectaco**; зубная паста **Blend-a-med сода бикарбонат**; зубная щетка **Reach Control** от **Johnson & Johnson**; глазные капли **Visine** от **Pfizer** (применяются для уменьшения симптомов раздражения глаз, жжения, слезотечения); **мотилиум** от **Янссен Силаг** (при переедании, болях в верхней части живота, отрыжке, изжоге); **фосфалюгель**; освежитель полости рта **Multi dent**; **Alka-Seltzer** от **Bayer**; щипчики для заусенцев.

Спортзал

Несессер от **Dunhill**
Туалетная вода **Active bodies** от **Adidas**; твердый дезодорант **Dune** от **Christian Dior**; шампунь и гель для душа **Bvlgari**; шампунь и гель для душа **Contradiction** от **Calvin Klein**; тальк для ног от **Oriflame**; расческа; пластыри водостойкие **Johnson & Johnson**; **фастум гель** (противоревматическое обезболивающее средство); **ламизил** (противогрибковый препарат для кожи, волос и ногтей); эластичный бинт; **комплекс «Сияющая кожа»** от **Elizabeth Arden**.

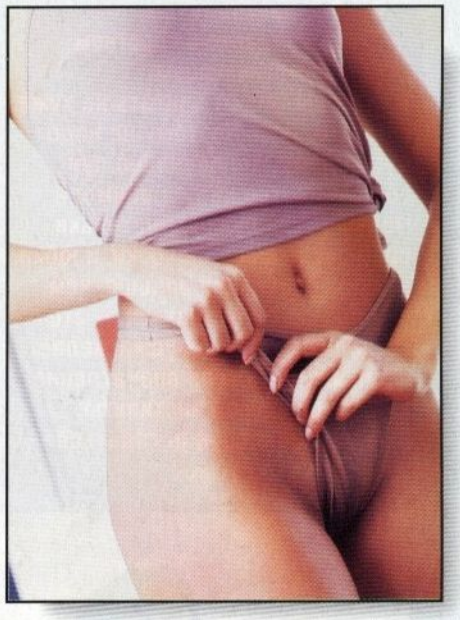
Прогноз

Ей

Это всегда как лотерея: получится — не получится. Иногда свидание проходит отлично: она утыкается носиком в розы, кокетничает напропалую и безостановочно смеется, выслушивая твои анекдоты, но стоит тебе приступить к более контактному общению, тут же ледяным голосом требует проводить ее домой.

А иногда она весь вечер проявляет к твоим рассказам не больше интереса, чем английская королева к непристойным матросским куплетам, все время смотрит куда-то сквозь тебя и говорит только о своем бывшем парне. Но в конце концов вы оказываетесь вместе в постели, причем ты готов поклясться, что не особенно на этом настаивал.

Автор: **Илья Кирданов**



ПОГОДЫ

Такое впечатление, что они это делают специально — демонстрируя свою загадочность. Больше всего на свете женщины не любят давать гарантии — хотя сами их настойчиво требуют, неважно, в ЗАГСе или в мастерской по ремонту холодильников. Ты никаких гарантий не ждешь, но все равно хотелось бы знать: на каком ты свете. Стоит ли звонить, отменяя завтрашнее совещание в 8.30, или все-таки успеешь выспаться? Просить ли Васю, соседа по квартире, чтобы он сгинул куда-нибудь на ночь? И вообще, будет что-нибудь или нет?!

Оказывается, что и на женские поступки находятся народные приметы. Женщины подают нам тайные знаки, свидетельствующие об их намерениях. И тот, кто умеет эти знаки расшифровывать, никогда не приходит на совещание со следами помады на лице и не беспокоит соседа Васю понапрасну. Потому что он всегда знает, чем кончится свидание.

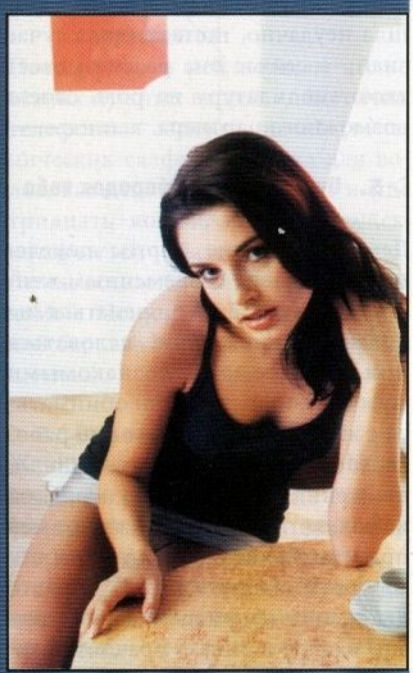


Фото: Jacques Schumacher

15 примет того, что ночью будет жарко и влажно

▷1. Она играет своими волосами

У большинства женщин на скулах, шее и затылке расположено большое количество эрогенных зон. Играя с волосами, женщины стимулируют эти зоны — так они поступают, когда желают секса (часто это происходит подсознательно).

▷2. Она предлагает тебе взглянуть на свою родинку, расположенную в довольно пикантном месте

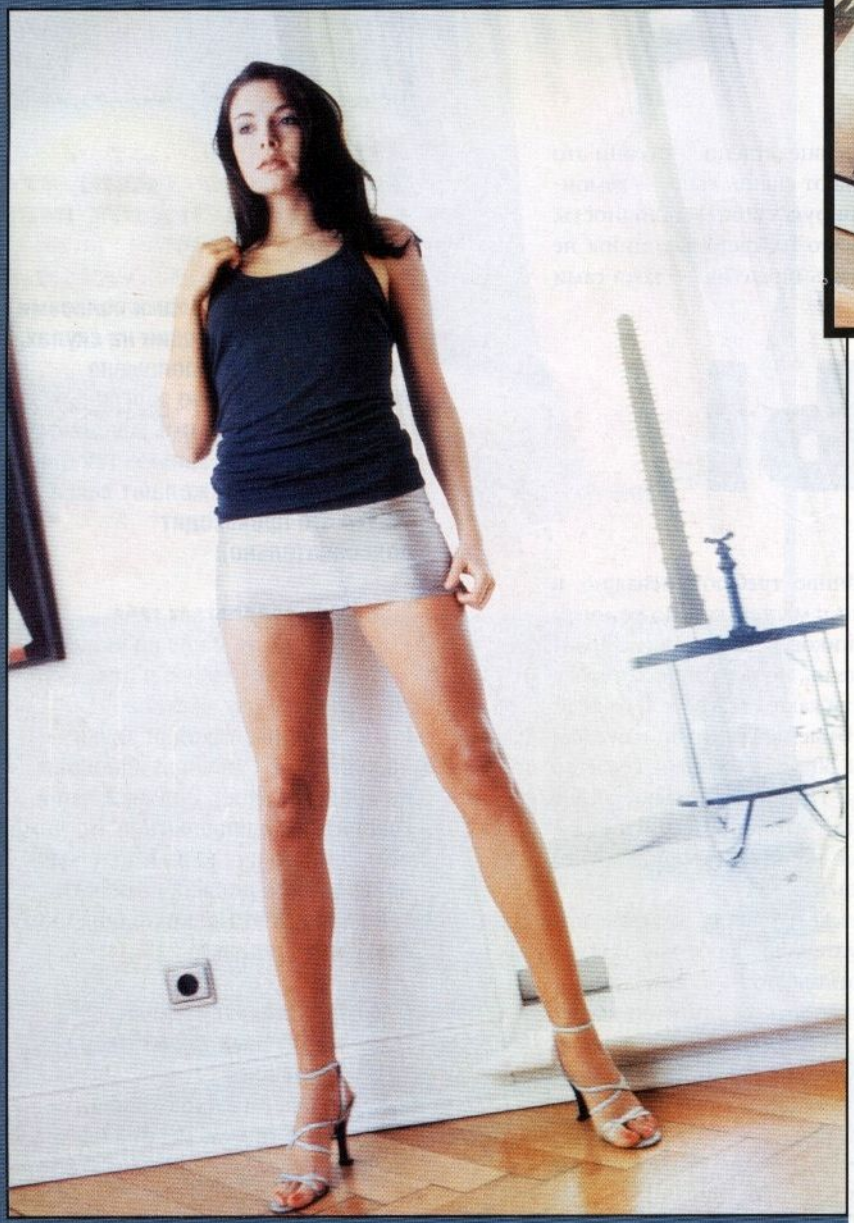
(за неимением такой родинки — на свой загар, мышцы или шрам на правом бедре). Родинка, что и говорить, прелюбопытная. Но даже исключительная вера в женскую наивность не должна помешать тебе понять, что дело по большому счету не в родинке.

▷3. Она танцует с тобой медленные танцы, тесно обнявшись

Разумеется, она просто любит танцевать и точно так же она бы тесно сплелась с любым другим, кто умеет делать первые четыре па валь- ▸

▷4. Она приходит на свидание в коротком и обтягивающем

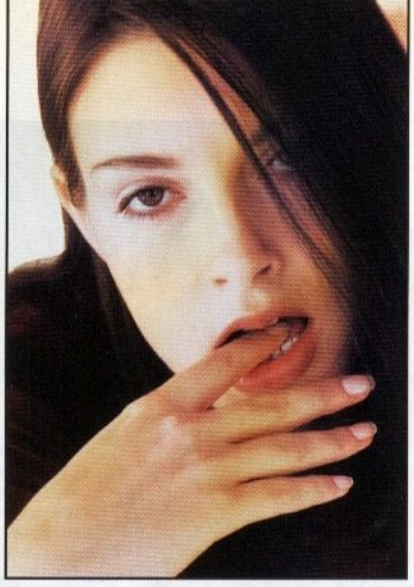
Женщины умеют считать не хуже, чем мужчины. Поэтому не надо думать, что она случайно приобрела платье на два размера меньше, чем нужно. Бретельки, едва закрывающие соски, и юбка, заканчивающаяся раньше, чем ей положено начинаться, — это сигнал того, что девушка желает произвести на тебя впечатление и разбудить твои инстинкты. А теперь попробуй догадаться — зачем ей это нужно?



са. Не стоит быть слишком наивным: для большинства женщин медленные танцы — это вертикальная репетиция горизонтальной премьеры. Конечно, она может решить, что репетиция прошла неудачно, но в любом случае знай — сейчас она рассматривает твою кандидатуру на роль своего возможного партнера.

▷5. Она кладет подбородок тебе на плечо

Демократические нормы поведения позволяют современным женщинам многое — шлепаться на колени к приятелям, целоваться при встрече с малознакомыми мужчинами и дружески обниматься с женатыми коллегами по работе. Но некоторые жесты и телодвижения по-прежнему создают высокую интимность, например прикосновение подбородка к шее со спины. У многих животных это движение (соприкосновение шеями) входит в ритуал брачного тан-



ца. Если женщина идет на такую интимность, вероятно она готова пойти и дальше.

▷ 6. Она краснеет

Женщины краснеют чаще, чем мужчины, потому что сосуды у них обычно расположены намного ближе к коже. Румянец вызывается не только смущением, но и волнением, а также возбуждением. Если она покраснела после того как ты рассказал ей одну интересную историю из твоей армейской практики — это одно дело. Но если она заливается краской, просто взглянув на тебя, то ты ей явно не безразличен (или же у тебя не в порядке какая-либо деталь туалета. Отвернись и незаметно проверь).

▷ 7. Ее сумочка плохо закрывается

Потому что в ней полным-полно всяких нужных вещей: косметичка, телефонная книжка, пачка гигиенических салфеток, щетка для волос, пакетик мятных конфет и еще тридцать восемь всяких штучек, которые ей обязательно понадобятся, если она не попадет сегодня домой. Понял? А уж если под грудой барахла прячется еще и зубная щетка...

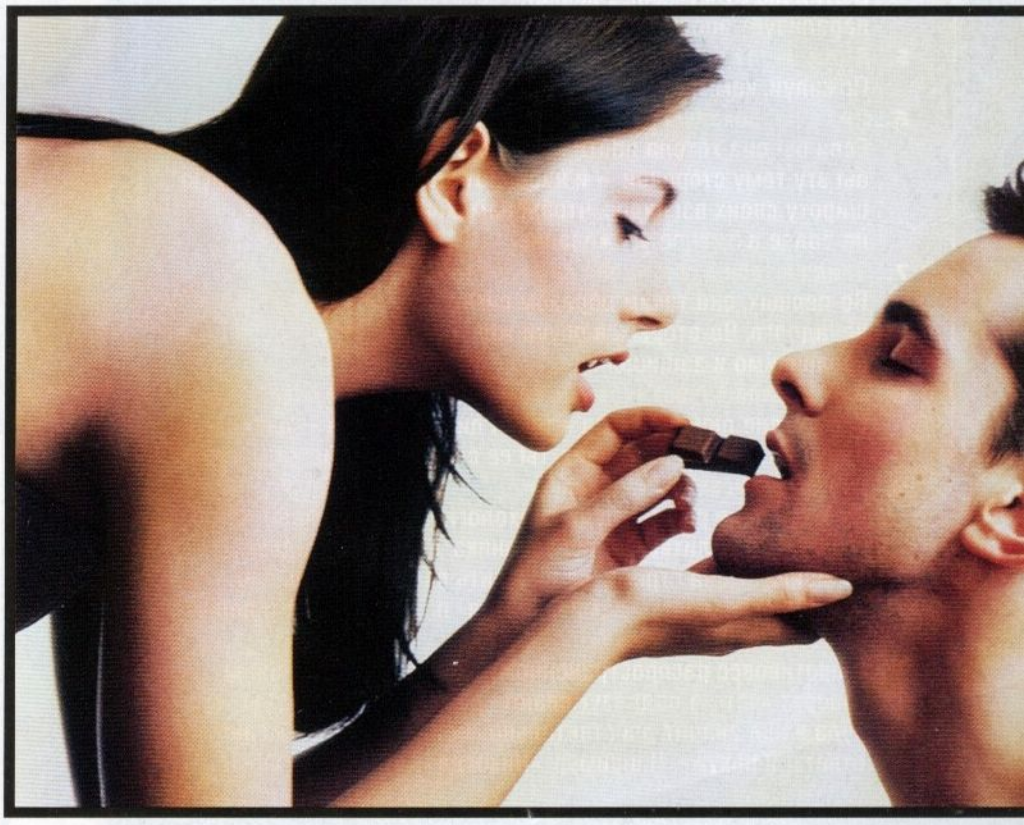
▷ 8. Она кормит тебя с руки

Женщины просто так никому свои пальцы в рот не кладут. Из рук они согласятся кормить только то, что им действительно нравится: птичку, белочку или какого-нибудь очень симпатичного им молодого человека.

Демократические нормы поведения позволяют современным женщинам многое — шлепаться на колени к приятелям, целоваться при встрече с малознакомыми мужчинами и дружески обниматься с женатыми коллегами по работе. Но некоторые жесты и телодвижения по-прежнему создают высокую интимность.

▷ 9. Она все время покачивает ногой

Психологи утверждают, что, когда человеку хочется совершить действие, от которого он вынужден по тем или иным причинам воздерживаться, он прибегает к скрытой телесной разрядке. Проще говоря: если она уже полчаса болтает на носке полуснятую туфельку — это знак того, что на самом деле ей ужасно хочется кинуться к тебе на шею и зацеловать до полусмерти.



10 примет того, что ночью будет холодно и тихо

▷1. Она много разговаривает по телефону
Если она постоянно звонит и, бросив несколько фраз, вешает трубку — это еще не сигнал твоего провала: может быть, она хочет произвести на тебя впечатление большим количеством друзей, знакомых и поклонников. А вот если она ведет с трубкой долгие доверительные беседы — то и тебе лучше будет продолжить общение с ней по телефонной сети. Все равно ничего большего тут не светит.

▷2. Она говорит, что ты — замечательный друг
Читай: « Ты такой чудесный — ужасно жаль, что мне тебя совсем не хочется. А может быть, ты согласишься на роль моего заботливого дядюшки? Я буду рассказывать тебе про свои отношения с мужчинами, плакаться тебе в жилетку...» Хочешь быть дядюшкой — будь им.

▷3. Она сидит ссутулившись
Даже самые идеалистически мыслящие дамы знают, что мужчинам в женщинах нравятся не только доброе и нежное сердце, но и бастионы, под которыми это сердце находится. Если бы ты казался ей желательным сексуальным партнером, она бы сидела, выпрямившись в струнку, — даже если бы у нее был врожденный тяжелый сколиоз позвоночника.

▷4. Она много и с аппетитом ест
В отличие от мужчин, у женщин сексуальное желание часто парализует аппетит.

▷5. В том числе блюда с чесноком и луком
Пожалуй, комментариев не требуется.

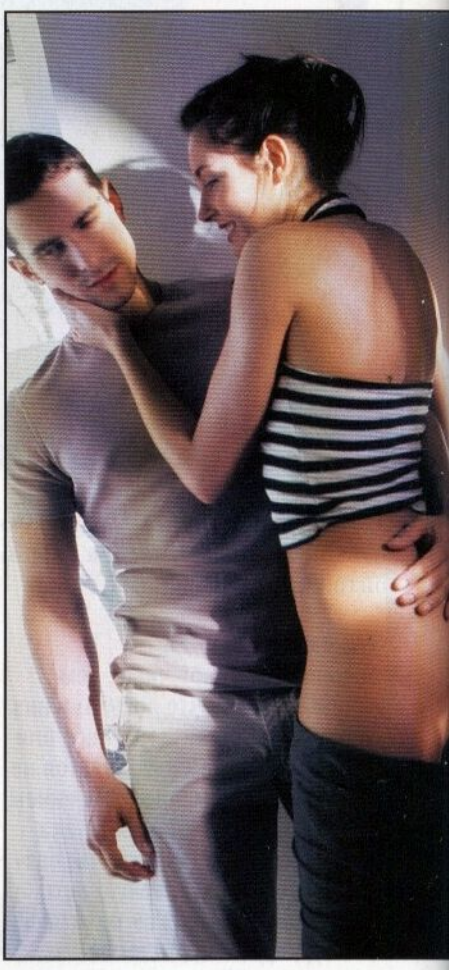
▷6. Она с неприязнью говорит о сексуально распущенных людях
Если бы она хотела пойти сегодня с тобой спать, она обошла бы эту тему стороной — и наоборот, показала бы некоторую широту своих взглядов, чтобы намеком поощрить тебя на более активное ухаживание.

▷7. Зайдя к тебе в гости, она не разувается.
Во-первых, она таким образом сигнализирует тебе, что зашла ненадолго. Во-вторых, в обуви женщина чувствует себя более независимо и защищенно.

▷8. Она не спрашивает тебя про твоих бывших подружек
Отсутствие любопытства к твоей личной жизни — очень плохой показатель. Значит, ты ее совершенно не интригуешь.

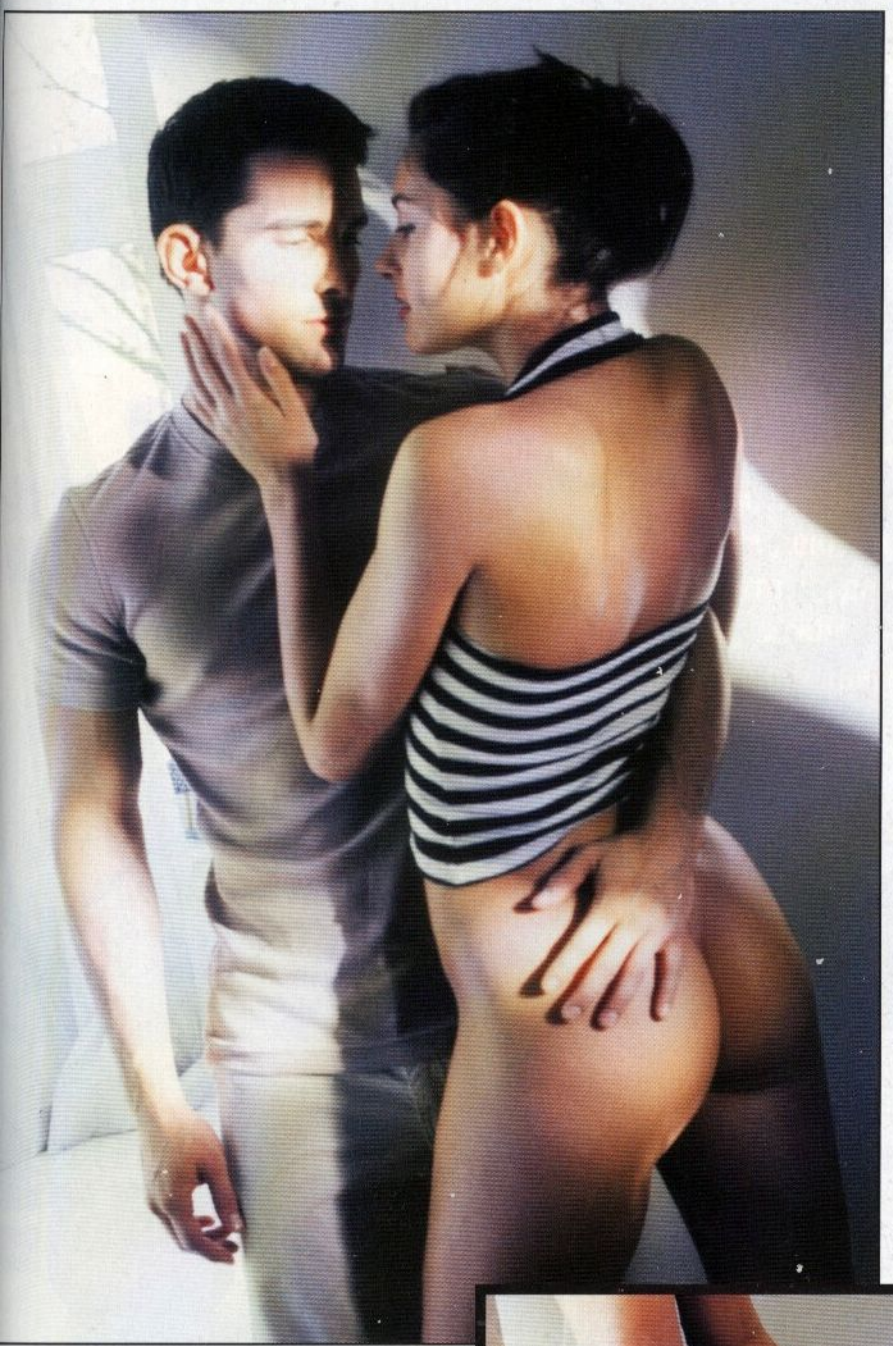
▷9. Она скрещивает руки на груди
Скрещивание рук на груди психологи рассматривают как желание отдалиться от собеседника. Когда это делает женщина — она стремится понизить свою сексуальную привлекательность, «замаскировав» признаки своего пола.

▷10. Она сказала тебе «нет»
В противовес распространенному мнению, что женщины говорят «нет», а подразумевают «да», на практике, увы, «нет» куда чаще значит действительно «нет». Впрочем, бывают ответы и похуже. Например: «Никогда» или «Что?! Тьфу!»



▷10. Она все время бегает в туалет
Женщины — не мужчины. Они устроены совершенно иначе — и, вообще-то, куда реже чем мы нуждаются в посещении санузла. Но там на стене висит большое зеркало, перед которым можно без свидетелей, не торопясь устроить придирчивый осмотр своего макияжа и при необходимости обновить его. Так что, если она то и дело исчезает из-за стола, — это очень хороший знак. Если бы ты был ей глубоко безразличен, она не мучилась бы вопросами типа «А вдруг нос блестит?», «А вдруг помада размазалась?», «А вдруг волосы слишком растрепались?»

▷11. Она предает свою лучшую подружку
У нее встреча с Лизой в девять вечера, но потом выясняется, что Лиза может подождать и это вообще не к спеху. Это не значит, что она плохая подруга. Это значит,



что ей очень нравишься ты. От подружки Лизы она может ждать внимания, заботы и участия — всего чего угодно, только не секса. Если девушка предпочла твое общество, то уж никак не для того, чтобы и дальше беседовать с тобой о превратностях судьбы и маргаритках. Парень, проснись, давно пора приступать к активным действиям.

▷ 12. Она пьет «самую капельку» слишком много

Это для нас алкоголь и секс — две вещи, совместимые плохо: даже два бокала вина способны значительно снизить у мужчины и желание, и потенцию. У женщин же легкая степень опьянения, наоборот, может усилить желание. Тем более девушке не нужно потом будет искать самооправдание. Она вовсе не такая безнравственная и легкодоступная. Просто слегка, ну совсем слегка потеряла над собой контроль...

▷ 13. Она плохо отзывается о своем бывшем

Женщины говорят о сексе всегда охотно, но никогда — честно. Вероятнее всего, ее бывший вовсе не был таким уж бесчувственным мерзавцем, иначе она бы рассталась с ним на второй день знакомства. И не стоит развешивать уши и верить, что бедняжка действительно была сексуально подавлена (спала с ним раздельно, никогда ничего не чувствовала, не хочет ничего об этом вспоминать, и вообще это было настолько ужасно). На самом деле она таким образом пытается дать тебе понять, что с тобой все будет по-другому — восхитительно и незабываемо. Такая вот незамысловатая женская логика.

▷ 14. Она говорит... и говорит... и говорит...

Секс близок. Речь для женщин — самая предварительная из предварительных ласк. Чем больше она болтает, тем больше шанс, что она потом начнет постанывать. Но не обольщайся особенно, если она с чувством, с толком и с расстановкой рассказывает какие-нибудь действительно интересные вещи: чем больше она возбуждена, тем торопливее и бессвязнее будут ее слова.

▷ 15. На ней нет нижнего белья

Ну, раз уж тебе удалось это выяснить, то вероятнее всего ты проведешь эту ночь не один. MH

=СЕКС

=ВНИМАНИЕ

=СИЛА

=ВЫНОСЛИВОСТЬ

=КРЕПКИЕ НЕРВЫ

Примеры на зубок

Кто из нас в детстве не любил решать уравнения с неизвестными на уроках математики? Пожалуй, что все. А ведь учительница денно и нощно твердила, что когда-нибудь математика каждому из нас непременно пригодится.

Автор: **Матвей Вологжанин**

Похоже, Марьиванна была права. Перед тобой — математические и физические уравнения, которые помогут достичь того, чего ты хочешь. Другое дело, что правильно решить их можно только забыв о том, чему тебя учили в школе. Потому, что сила на самом деле равна 1 морковке, 200 граммам макарон и 200 граммам рыбного филе.
Что из этого следует? Элементарно, Ватсон. Меню! Выясни, какие именно резервы организма тебе сегодня понадобятся, а потом вычисли формулу Правильного Обеда для Важного Дня.

Секс

Секс приносит не меньше здоровья, чем спорт, и сил требует тоже изрядно. Но если ты думаешь, что для романтического ужина самое главное — свечи в канделябре и розы всякие, — ты заблуждаешься. Самое главное в этом ужине (то есть в продуктах для него) — количество веществ, способствующих выработке тестостерона (надеюсь, ты знаешь, что этот мужской половой гормон тебе сейчас может очень пригодиться). Чем церемоннее и романтичнее обстановка, тем лучше — пока вы совместно изучаете меню, в голо-

вном мозге у тебя вырабатываются вещества, отвечающие за возрастание аппетита не только к еде, но и ко всяким другим интересным вещам.

Желанный ужин

Баранина — другой альтернативы нет. Тестостерон просто зашкаливает после хорошей порции седла барашка, в котором содержатся все необходимые для его получения вещества, в первую очередь магний. Если ты вегетарианец или не любишь баранины, тебе придется идти другим путем — весьма замысловатым, налегая на петрушку, орехи, морскую капусту и тунца.
С другой стороны, такой оригинальный выбор блюд наверняка вызовет в девушке еще больше интереса к тебе.
А орехи (миндаль, арахис и фисташки) к тому же стимулируют производство эндорфинов — веществ, ответственных за твое хорошее настроение.

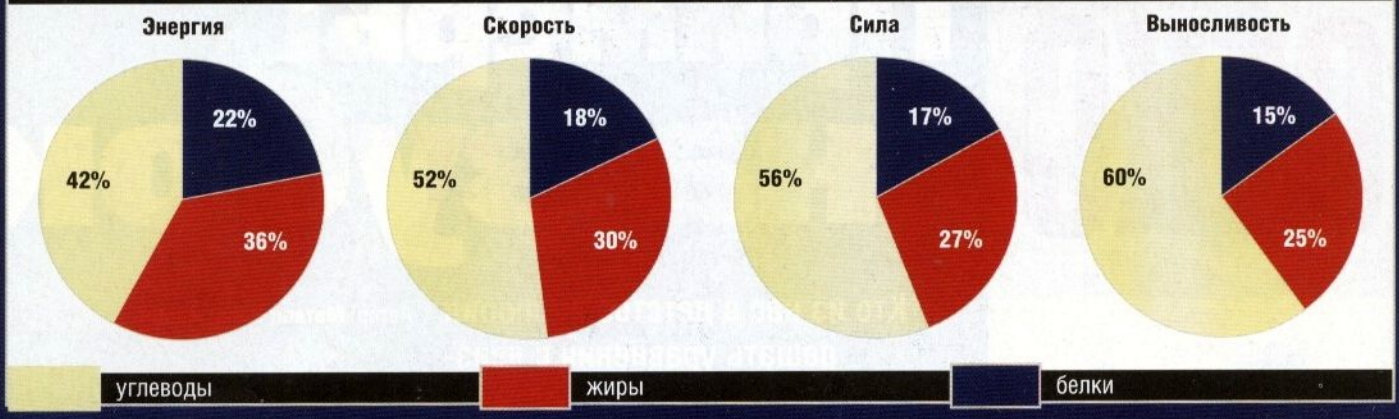
Ужин с серьезными намерениями

Если у тебя на нынешнюю ночь имеются самые далеко идущие планы, то налегай на дары моря и грибы — в них содержится цинк, играющий важную роль в механизме оплодотворения. Кроме этих продуктов, твои шансы на отцовство повышают также соя, сыр и печень.

Внимание

Серые клетки мозга подпитываются энергией, получаемой из сахара, содержащегося в крови. Сахар в свою очередь добывается из углеводов, которых тебе нужно потреблять не меньше 120 граммов в сутки. А в те дни, когда те- ▸

СПОРТ-МЕНЮ: сколько, что и когда



бе особенно необходимо проявить способность к концентрации, внимательность и находчивость, эту дозу лучше увеличить еще на 50%. Поэтому тебе то и дело необходимо подкрепляться небольшими порциями углеводов: такими, как йогурт со свежими фруктами или вареная цветная капуста. Чтобы мозг работал безукоризненно, чередуй прием углеводов с глотком кислорода — свежий воздух просто необходим тебе в ответственные дни. На экзамен, интервью и шахматный чемпионат лучше идти пешком, а ночь накануне спать с... открытым окном.

Запоминающийся завтрак

Яйцо или ломтик сыра с кефиром — так ты запасешься железом, важным для кислородного обмена. Молочные продукты улучшат обменные процессы в головном мозге. А вместо привычного для интеллектуала кофе или черного чая (тормозят поступление железа в кровь) стоит запить завтрак чашкой зеленого чая (защита и активизация иммунной системы).

Рыбка на память

В форели содержатся вещества холин и лецитин, благодаря которым в организме вырабатывается ацетилхолин — вещество, необходимое при напряженной мозговой работе. На гарнир — вареный картофель с петрушкой (углеводы и витамин B1).

Подкормка мысли

Арахис и финики. Содержат важные аминокислоты, участвующие в сложных биохимических реакциях образования дофамина, активизирующего мыслительные способности.

Источник мудрости

Долей полстакана яблочного сока полстаканом минеральной воды. Получившаяся смесь — лучший энергетический напиток для мозга.

Сила

Мнение о том, что тем, кто качает мышцы, не обойдись без огромного количества белка в рационе — миф. Исследования институтов спортивного питания в разных странах мира привели к единому выводу — уже 3 г белка сверх обычной для мужчины ежедневной нормы (60–80 г) являются достаточным количеством для прироста мышечной массы на десять килограммов в год. Поэтому, если тебе позарез нужно стать очень сильным и крепким, не напирай на белок, а питайся по следующей программе.

Нехилый завтрак

Мюсли с молоком, вареное яйцо, нежирная ветчина и тост с арахисовым маслом. Такой завтрак — это настоящая ниациновая бомба. А ниацин (витамин PP) заботится о том, чтобы твои мышцы могли оперативно вырабатывать энергию — недостаток ниацина приводит к мышечной слабости.

Мощный обед

Лосось или индюшатина с гарниром из моркови, картофеля и стручковой фасоли. На десерт — фруктовый салат с медом. Такой обед обеспечит подходящий баланс необходимых твоему организму веществ, а вдобавок поможет нарастить мышцы — ведь все эти блюда содержат пиридоксин (витамин B6), который помогает мышцам правильно использовать полученный белок. Картофель — это очень энергоемкий углевод, необходимый для тренировок. Вместо картофельного пюре можно взять гарнир из спагетти.

Ударная закуска

При тяжелых нагрузках трехразового питания недостаточно: тебе понадобится полдник (или второй завтрак — в зависимости от того, когда ты тренируешься наиболее интенсивно — вечером или утром). Идеальный «перекус» для бодибилдера: кефир, пригоршня изюма, черный хлеб с нежирным сыром. Белка достаточно, жира мало, углеводов много.

Выносливость

Марафон, велосипедный спорт, плавание — все эти виды спорта требуют не столько силы, сколько выносливости. Поэтому тебе нужно заблаговременно загрузить свой организм большим количеством энергоемких углеводов.

Завтрак с запасом

Мюсли со свежими фруктами — богатейший источник углеводов. Кроме того, на каждую калорию в этих продуктах приходится большое количество витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Но мюсли лучше пригото-

вить самому: смешав овсяные, кукурузные или пшеничные хлопья с изюмом, яблоком, грушей и виноградом — готовые мюсли часто содержат слишком много сахара.

Обед с продолжением

Нежирное свиное филе, дикий (коричневый) рис и стручковая фасоль. Такая суперпорция витамина B1 и железа позаботится об активном углеводном обмене и повысит твою выносливость. Запей обед стаканом апельсинового сока — содержащиеся в нем микроэлементы тебе еще пригодятся. А вот от кофе лучше отказаться — он, наоборот, затормозит получение минеральных веществ из пищи.

Напоследок перед стартом

Горсть миндаля и подсолнечных семечек. (Семечки, понятное дело, очищенные — во-первых, мусорить на беговой дорожке нехорошо, а во-вторых, микрочастицы семечковой кожуры забивают дыхательные пути и вызывают кашель, что тебе сейчас вовсе не обязательно.) Содержащийся в миндале и семечках витамин E обеспечит своевременную доставку кислорода и грамотно перераспределит энергию по всем мышцам. Запей весь этот сухой птичий корм минеральной водой — минералы кальций и магний тебе сегодня понадобятся. Главное, не переусердствовать: полные баки на трассе — всегда помеха, это тебе любой гонщик скажет.

P.S. Совет-профессионала

За три-четыре дня до соревнования нужно провести по-настоящему изматывающую тренировку, чтобы исчерпать энергоресурсы организма. Следующие два-три дня избегай больших нагрузок. Сосредоточься на растяжке мышц. За это время ты накопишь углеводы, готовые к сгоранию. Для этого ешь кукурузные хлопья или мюсли утром, рис или картофель на обед и ужинай свежими фруктами, не забывая и о сухофруктах — богатом источнике калия. Тебе понадобится и белок — поэтому хотя бы раз в день в рацион должно входить нежирное мясо.

■ Стресс

Дел невпроворот, сроки жмут, партнеры давят, начальник — в маразме, телефоны звонят часто, много и противно. Самое главное — сохранить душевное равновесие и не потонуть в хаосе стресса. Любыми путями. Но только правильным рабочим расписанием, самогипнозом и медитацией достичь спокойствия нельзя. Тебе понадобится весьма своеобразный рацион.

Завтрак «Расслабься заранее»

Спортсмены и любовники могут взирать на тебя с завистью — им-то никто не порекомендует начинать день со щедрой порции орехово-шоколадного крема на теплой булочке из серой муки. Комплексные углеводы этого сибаритского завтрака заранее подготовят твои нервы к неминуемым бурям сегодняшнего дня.

Безмятежный ланч

Дары моря не только экзотически выглядят и дорого стоят. Они также содержат магний — антистрессовый минерал, который понижает количество адреналина и норадреналина в крови, регулирует работу сердца и предупреждает головную боль. И пусть твои сослуживцы, заказавшие сосиски с яичницей, перешептываются и качают головами, глядя на твоих устриц.

Равнодушный полдник

После двухчасовых жарких баталий нужно взять пятиминутный тайм-аут и подкрепиться. Кусочком шоколада и бананом. Серотонин — вещество, образующееся в нервных клетках после употребления шоколада, — залог хорошего настроение, а банановые углеводы дадут достаточно сил, чтобы вернуться в комнату переговоров, не прибегая к посторонней помощи. А вот от белого хлеба и алкоголя лучше воздержаться — они способствуют выработке стрессовых гормонов.

Спокойной ночи

На ночь выпей стакан нежирного молока. Содержащаяся в нем аминокислота, триптофан, поможет ночью навести порядок в твоем мозге, «ремонтируя» утомленные клетки. MH

■ Плюс минус стимул

►Кофеин

Спортсмены прибегают к кофеину, чтобы снять усталость, активизировать обмен жиров в организме и обеспечить мышцы дополнительной энергией. Но его переизбыток ведет к усиленной выработке адреналина и как следствие к нарушению координации, повышению артериального давления, сердцебиению и усиленному мочеотделению.

►Креатин

Суточная норма креатина — около 2 г. Креатин способен кратковременно, но резко повысить эффективность работы мышц, поэтому многие спортсмены увеличивают его дозу. Но уже при 20 г креатина в сутки многократно вырастает риск травм — мышцы разучиваются правильно оценивать нагрузки.

►L-карнитин

Витаминоподобное вещество, которое транспортирует ненасыщенные жирные кислоты в клетки с образованием дополнительной энергии, необходимой для длительных мышечных нагрузок. Особенно много L-карнитина содержится в баранине. Продается он и в виде препаратов — но их эффективность пока не доказана окончательно.

►Гидрокарбонат натрия

Сода нейтрализует молочную кислоту, помогая мышцам дольше выдерживать нагрузки. Чайная ложка соды почти мгновенно нейтрализует всю кислоту. Учти, что регулярное применение соды защелачивает организм.

►Таурин

Это — природная аминокислота, не вырабатывающаяся в человеческом организме и обладающая антистрессовым эффектом. Она снижает концентрацию адреналина в крови и ускоряет процесс восстановления клеток.

►Тестостерон

Так называемые анаболические стероиды имитируют в теле действие тестостерона. Следствие: мышцы растут, человек становится агрессивнее. Фатальные последствия применения такого допинга — угревая сыпь, повреждения печени, выпадение волос, повышенный риск инсульта и инфаркта.

С дачи — не надо

Хорошо быть дачником. Пока селяне околачивают груши, вытирая вспотевшие натруженные ладони о тренировочные штаны, ты разгуливаешь по чернозему в шлепанцах и панамке, отпугивая местных комаров и мух своей чуждой социальной сущностью.

Фотограф: **Антон Ланге.** Стиль: **Михаил Ромашов/Марина Семенова.** Модель: **Glenn**

Слева:
куртка
High Generation, $350;
шорты
Hanes USA, $30.

Справа:
панама
Hanes USA, $16;
футболка
Chevignon, $70;
шорты
Chevignon, $75;
сумка
Levi's, $40.

Слева:
майка
Hanes USA,
$20;
джинсы
Pal Zileri,
$120;
рогатка
Barnett.

Справа:
панама
Levi's, $19;
куртка
High
Generation,
$320;
футболка
High
Generation,
$50; **брюки**
Hanes
Detroit, $60;
пояс
Rockport,
$60.

CALIFORNIA

Слева:
жилет
Chevignon,
$225;
джинсы
Chevignon,
$135;
ботинки
Champion,
$74

Справа:
свитер cK,
$195;
шорты
Chevignon,
$55;
сандалии
TJ Collection,
$109

Если ты всегда думал, что люди, ведущие непринужденную беседу в приятной компании, просто обмениваются полезной информацией или делятся личными впечатлениями, то знай — это заблуждение.

На одном

«Привстаньте, пожалуйста, на секунду. Кажется, я сел на блюдо с салатом».

Автор: **Максим Прохоров**

языке

искусство уболтать кого угодно

На самом деле участники незатейливого на первый взгляд трепа — одновременно дипломаты на переговорах, актеры на кастинге, саперы на минном поле, брокеры на бирже и преферансисты за «пулькой». В любой компании конечно попадается миляга, об этом и не подозревающий. Он убежден, будто все здесь именно для того и собрались, чтобы насладиться его вдохновенным пересказом последней серии «Бивиса и Баттхеда» или воспоминаниями о годах службы в стройбате в городе Бобруйске. Некто Чацкий тоже полагал, что его байки о коррупции и кризисе в стране вызовут всеобщий интерес, но вся тусовка во главе с Софьей решила, что у него просто крыша поехала. Между тем, другой литературный герой умел «без принужденья в разговоре коснуться до всего слегка», с умным видом молчал, где надо, и ловко смешил девушек. И все, понятное дело, решили, «что он умен и очень мил». Воспользуйся нашими рекомендациями — репутация почетного гостя и любимца всех присутствующих дам тебе обеспечена.

▼Беседу осилит ведущий

Не пытайся насильно овладеть вниманием собеседников. Есть ораторы, у которых единицей высказывания является получасовая речь. Рано или поздно присутствующим наскучит твой монолог о преимуществах Лимонова над Жириновским, Борхеса над Маркесом или Тома над Джерри. У всех участников должна быть возможность высказаться, и когда очередь вновь дойдет до тебя, то все будут внимательно тебя слушать, а не лихорадочно дожидаться повода, чтобы втиснуться в дискуссию. Тот, кто в данный момент высказывается, имеет возможность выбрать, кому держать речь следующим. Глядя на намеченную жертву, закончи фразу словами: «А вы, Иван Иваныч, что думаете по этому поводу?» или «Колян, твоя очередь!» Все оценят твою внимательность, а Колян от неожиданности может сморозить такую глупость, что ты рядом с ним покажешься Спинозой.

▼Молчун — находка для пижона

По отношению к застенчивому гостю надо проявлять особую заботливость. Девушки, присутствующие при разговоре, обязательно оценят твою способность слушать собеседника. Поэтому пользуйся возможностью передать реплику тихоне. Пока он будет, запинаясь, отвечать на твой вопрос, обдумай свою следующую реплику. Проявляй терпение и галантность — и ты получишь высший балл в глазах участников беседы.

▼Разрешите вас перебить. Всех

Многие в своем желании поскорее вставить реплику уподобляются трамвайному хаму, который прет напролом, распихивая локтями толпу в переполненном вагоне. Перебивать тоже надо с умом. Не стоит прерывать витийствующего на полуслове криком: «Это еще что! А вот у нас в Жмеринке...» Перехватывай инициативу только в том случае, если в разговоре возникла естественная пауза. Ты можешь непринужденно сменить тему, если задумчиво скажешь: «Надо же, какое совпадение! Как раз вчера...» — и дальше развивай любую тему.

▼Слово и тело

Сами того не замечая, мы получаем огромное количество информации о чувствах собеседника из его жестов, позы, выражения лица. Это так называемый невербальный, то есть внесловесный язык общения. Необходимо развивать наблюдательность и не допускать ситуаций, когда кому-то из присутствующих разговор становится неприятен — об этом может свидетельствовать его напряженный, неподвижный взгляд или резкое откидывание корпуса назад и недоверчивое выражение лица. Одно дело, когда хорошенькая девушка, хлопая ресничками и вскинув брови, восклицает: «Как вы много знаете!», и совсем другой коленкор, если она цедит те же самые слова сквозь зубы и пожимает плечами. Движения твоего тела и мимика тоже должны быть адекватны словам. При разговоре о чувствах наполеоновская поза, когда руки скрещены на груди, демонстриру- ▸

Рано или поздно присутствующим наскучит твой монолог о преимуществах Борхеса над Маркесом или Тома над Джерри

Фото: David O'Driscoll

ет закрытость, и слова невольно вызывают недоверие. Если разговор направлен на конкретного собеседника, очень полезно «отзеркаливать» его жесты и подстраиваться под его тон и интонацию. Только опасно переусердствовать — он может подумать, что ты его передразниваешь, если ты будешь слишком тщательно копировать его нервный тик или синхронно трясти ногой. Вообще, несоответствие между словами, мимикой и позой производит на слушателей отталкивающее впечатление.

Искусные движения бровями способны смутить даже самого опытного краснобая

▼Верь своим глазам

Обычно люди смотрят на того, кого слушают, а те, кто говорит, нередко не замечают ничего вокруг себя. Старайся следить за взглядами слушателей, потому что если они в момент твоей речи листают книги, ковыряют спичкой в ухе или рассматривают лепнину на потолке, то это верный знак, что ты зря сотрясаешь воздух. Ты тоже можешь воспользоваться нехитрым приемом, когда один из присутствующих «грузит» всю компанию уже битый час рассказом о том, как все перепились на его дне рождения. Сделай вид, что за плечом у говорящего находится чрезвычайно интересный объект и следи за ним глазами. Когда болтун наконец обернется, ты получишь в свое распоряжение долгожданную естественную паузу и возможность сменить тему.

▼Играет бровь младая

Гамма чувств, которую способны выразить брови, столь обширна, что они заслуживают особого упоминания. Высоко поднятые брови выражают изумление, слегка приподнятые — недоверие. Если окружающие как один чуть приподняли брови в ответ на твой рассказ — значит они считают, что ты «заливаешь». Чтобы избежать прямого высказывания типа «Полно врать-то!», вверни фразу: «Я знаю, это звучит странно и неправдоподобно, но...»

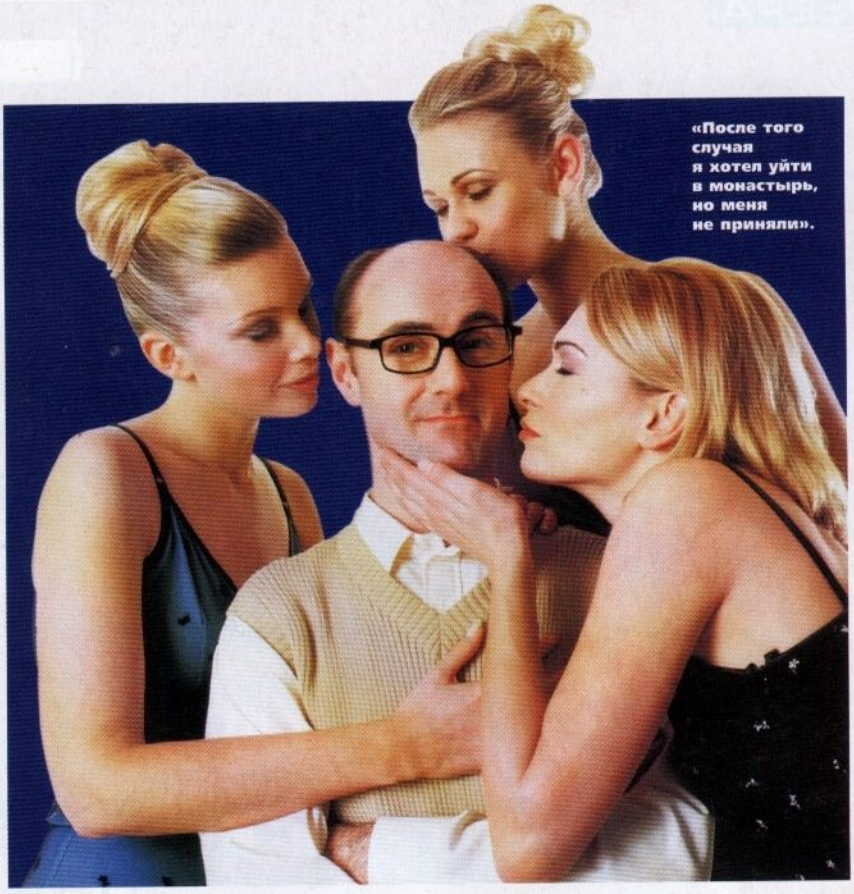
Искусные движения бровями способны смутить самого опытного краснобая. Сдвинутые брови могут выразить недовольство или даже гнев. Одна приподнятая бровь — сомнение, высоко поднятые брови в сочетании с закинутой головой и полуопущенными веками — крайняя степень скепсиса.

▼Не называя имен

В незнакомой компании лучше из-

бегать упоминания имен своих друзей — люди обычно чувствуют себя неловко, если в их присутствии говорят о совсем неизвестных им персонажах. «Тут наш Потапыч такое учудил! Прям как в прошлый раз, когда он в лифте застрял!» — произносит один, а остальные лихорадочно соображают: «Какой Потапыч?» Услышав имя, человек обычно пытается сразу представить себе и внешность, а недостаток информации его раздражает.

Другая малоприятная для окружающих привычка — манера постоянно ссылаться на авторитеты и подтверждать свою речь цитатами из книг. Одно дело, если ты находишься в компании ученых коллег — тогда подобная беседа доставляет удовольствие всем участникам. А если твои собеседники не читали труды по семиотике или по проблемам постмодернизма, они сочтут твою фразу: «Как вам понравилась последняя статья Умберто Эко?» за форменное издевательство.



«После того случая я хотел уйти в монастырь, но меня не приняли».

▼Фильтруй базар

«Меня зовут Петя. Я — Козерог». Человек, который произносит эти слова в момент первого знакомства, сообщает не только свое имя и знак Зодиака, но и то, что он полный придурок. От блестящего собеседника требуется умение выглядеть искренним, но при этом не выворачивать душу наизнанку. Слишком интимный тон и откровенные признания в малознакомом обществе не только не создают атмосферу доверительности, но и, наоборот, вносят отчуждение. Поэтому прибереги признания вроде «До 25 лет я мочился в кровать» для похода к психотерапевту.

▼Доброму вору все впору

Беспроигрышный способ понравиться собеседнику — суммировать его собственные слова. Если он пытается что-то объяснить и пускается в пространные рассуждения, то вернуть ему его слова — значит заручиться его симпатией. Ты произведешь впечатление понятливого и доброжелательного слушателя, а это, как ты помнишь, дополнительные баллы в глазах не только данного собеседника, но и всего общества.

▼Незаменимые паузы

Паузы не в меньшей степени, чем слова, придают речи выразительность. Известно, что Качалов умел держать на сцене паузу до полутора минут. Паузы бывают эффектные, атакующие и так называемые беременные, то есть исполненные многозначительности. Непревзойденным мастером атакующей паузы была признана Маргарет Тэтчер. Суть приема заключается в том, чтобы создать у собеседника иллюзию завершенной фразы, а когда он попытается вставить реплику, неожиданно продолжить высказывание. Давая интервью, Железная Леди, например, изрекала сентенцию: «Полицейские выполняют исключительно сложную работу» «Таким образом...» — начинал было корреспондент... — «...И мы должны им всячески содействовать» Такой ход придавал ее словам знаменитую весомость и чеканность.

▼Я влюблен, я очарован...

Как это ни трудно бывает, но в твоих глазах всегда должен светиться неподдельный интерес. Джон Кеннеди умел разговаривать с любым человеком так, словно он с ним один на один, даже в переполненной комнате. Мой знакомый, сердцеед со стажем, всегда смотрит на понравившуюся ему девушку влюбленными глазами, завороженно кивает, какую бы туфту она ни лепила, и чередует кивки со словами: «Это потрясающе... Это так интересно — то, что вы рассказываете!» В результате она от него в восторге. Если во время пятиминутного разговора демонстрировать полную заинтересованность, у человека останется благоприятное впечатление, как от длительной содержательной беседы. MH

Беспроигрышный способ понравиться собеседнику — суммировать его собственные слова

Позвони мне! 232-1750 Обязательно!

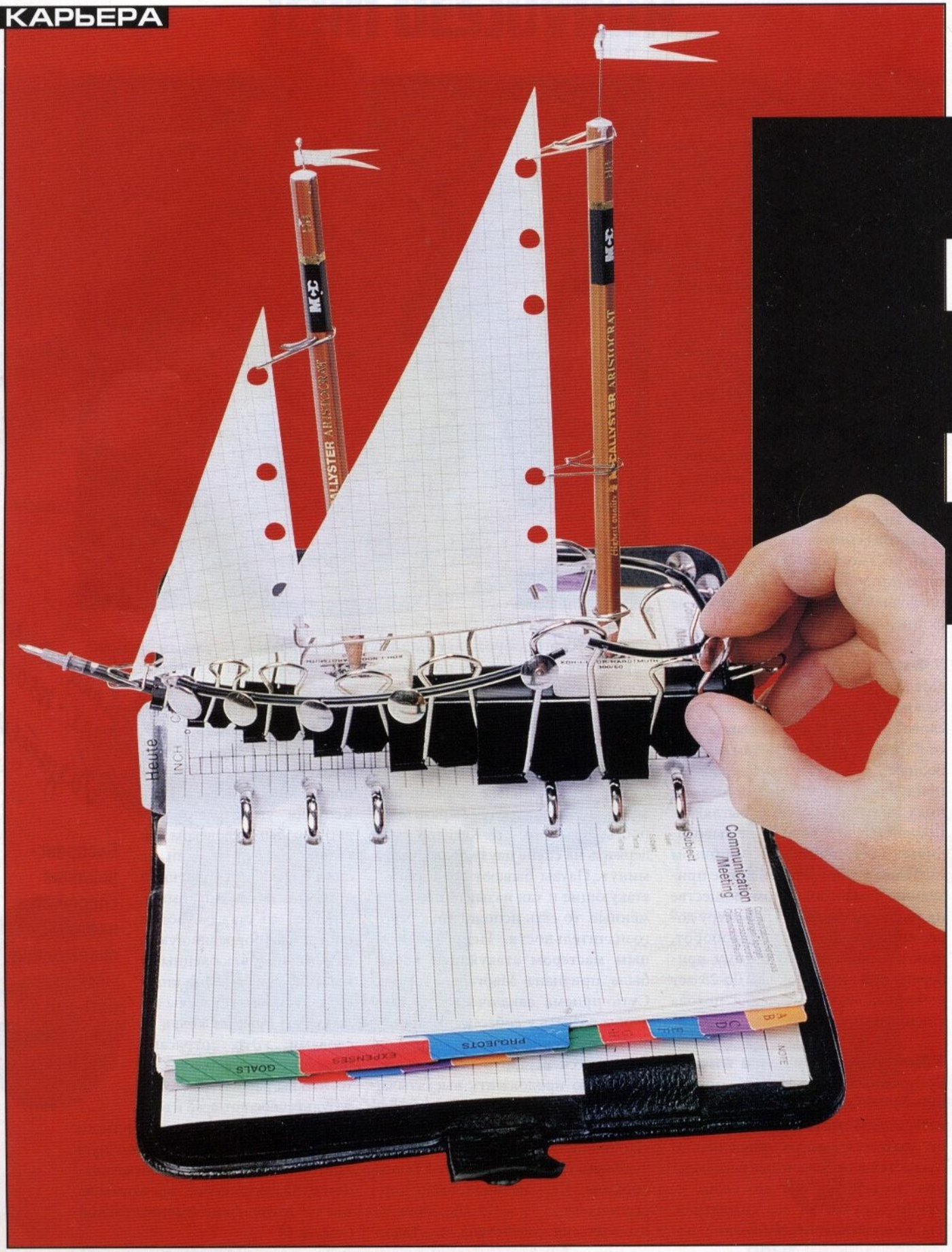


Иллюстрация: Илья Кирдданов

Давно прошли те времена, когда дороже всего в этом мире ценились реальные и ощутимые вещи: земля, драгоценные камни, прекрасные рабыни.

Автор: **Виталий Танин**

Есть идея!

Как повысить свою творческую активность

Конечно, и сейчас все вышеперечисленное звучит весьма соблазнительно, но все-таки самой высокой ценностью сегодня обладают совсем другие вещи — невидимые и невесомые, но исключительно дефицитные. Идеи.

Изобретатели ксероксов, памперсов, Windows и мультипликационных Микки-маусов составили свои многомиллионные состояния только потому, что однажды к ним в голову заглянула идея и они смогли поймать ее за хвост. К сожалению, обычно просто так идеи в голову не заглядывают. Их туда надо заманивать всякими хитрыми способами. И то они еще долго будут крутить носами.

Поэтому люди разработали целые системы ловушек для идей — над созданием таких «креативных программ» бьются крупнейшие социопсихологи мира. Программы рассчитаны на то, чтобы увеличить творческий потенциал человека и его способность генерировать идеи. А эта способность нужна сейчас буквально во всех областях — не только в науке и искусстве, но и в менеджменте, рекламе, банковском деле и даже в личной жизни — всюду человек с ярко выраженным творческим потенциалом даст сто очков вперед всем остальным.

Программы, активизирующие творческий потенциал, бывают очень разные — самые радикальные включают даже медикаментозное и электрическое стимулирование мозга.

Но прибегать к услугам электрошоковой терапии необязательно, даже если идеи нужны позарез. Существует масса других проверенных способов развить творческие способности — причем не только одного человека, но и целой рабочей группы.

Здесь приводятся одни из самых известных и популярных креативных программ, которые были разработаны социопсихологами еще в шестидесятые годы и с тех пор стали «золотыми правилами» для психологов крупных западных корпораций.

Условные обозначения

Количество участников (1 — один, 2 — маленькая группа, 3 — большой коллектив)

Оценка сложности (1 — легко в применении, 2 — необходим навык, 3 — для опытных креативщиков)

? — сложности

+ — плюсы

★«Морфология» (1, 2 и 3, 2, время — 40 мин.)

Ты чувствуешь, что уперся в каменную стену? Попробуй использовать метод «морфологии», который помогает стимулировать творческий процесс и гарантирует получение оригинальных результатов при помощи не фантазии, а логики. Объяснить этот метод проще на примере. Допустим, тебе необходимо придумать необычное название для туристического проспекта, который собирается выпускать твоя компания. В голове у тебя — сплошная банальщина:

1. Море и солнце
2. Под пальмами на песке
3. Белый пароход
4. Вокруг света
5. На гребне волны
6. Отправляемся в путешествие

Теперь раздели эти гениальные предложения на половинки и попробуй пристроить их друг к другу. Что получается?

Вокруг солнца, Пароход света, Белое под пальмами (ой, вряд ли) Море на песке. Отправляемся на гребне (а вот это зачеркни быстрее, пока никто не увидел). Путешествие волны. Уже что-то...

+ помогает механически имитировать творческий процесс

? подходит лишь для некоторых видов деятельности (наиболее эффективен при работе со словами)

★«Бионика» (1 и 2, 3, время — 2–4 ч)

Этот метод любим изобретателями

★Программа «3-5-6» (🧍🧍, 💡, время — 30 мин.)

Брейн-шторминг для начинающих и людей, испытывающих сложности в общении. Шесть участников получают лист бумаги, который разделен на три вертикальных и шесть горизонтальных рядов (всего получается 18 полей). Теперь каждому сотруднику по очереди отводится пять минут на то, чтобы заполнить один из горизонтальных рядов, записав три варианта ответа на поставленный вопрос. Он может писать все, что взбредет в голову, но ровно через пять минут он должен передать лист следующему.
Метод «3–5–6» идеально подходит для решения простых, ясно сформулированных задач.
Вопрос: Что бы такого интересного нам придумать для нашей презентации?

+ минимум 18 идей за полчаса

? жесткие временные рамки могут вызвать у участников стресс и, следовательно, ослабление творческой активности

и конструкторами. В отсутствие собственных идей они жадно озираются вокруг, с целью найти в окружающей природе что-нибудь, что можно без зазрения совести позаимствовать. «Натуральный» плагиат создал массу удачнейших изобретений — семечко одуванчика превратилось в парашют, крыло белки — в дельтаплан, кораллы — в оригинальную конструкцию высотных каркасных зданий... Метод бионики может сослужить тебе хорошую службу, если ты работаешь в области дизайна, архитектуры или конструирования. Берешь справочник по зоологии — и потрясаешь потом начальство и заказчиков идеями, о которых прежде ничего не слышали в мире людей.

+ полученные идеи проверяются миллионы лет, но при этом являются абсолютно новыми

? для узкого круга специалистов

★«Пикник» (🧍🧍 и 🧍🧍🧍, 💡, время — 1–4 ч)

Творческий кризис рабочего коллектива — явление вполне обычное. Чаще всего оно связано с усталостью — когда люди совещаются несколько часов подряд, они теряют свежесть восприятия и начинают ходить по кругу, возвращаясь к одному и тому же камню преткновения. Знакомая ситуация? Психологи советуют: чтобы вернуть свежесть восприятия, нужно сменить обстановку, желательно на менее официальную. Перебравшись всем отделом в бар, бильярдный клуб или просто в сквер перед офисом, вы сможете наконец посмотреть на вопрос под другим углом — и разрешить его.

+ если идей не возникнет, вы хотя бы отдохнете

? в состоянии творческого кризиса выбор места для отдыха сам может стать неразрешимой проблемой.

★«Метод тыка» (🧍, 🧍🧍 и 🧍🧍🧍, 💡💡, время — 1 ч)

Случай часто решает все, поэтому не грех ему иногда довериться. Для того чтобы призвать себе на выручку случай, тебе потребуется большой словарь. Допустим, тебе нужно оформить свою страничку в Интернет, при этом любые элементы фантазии как раз только что бесследно исчезли. Возьми словарь, раскрой его наугад и ткни пальцем в первое попавшееся слово. Это случайное слово должно стать твоим ключом к решению проблемы. Скажем, тебе попалось слово «сыр». Ты вспоминаешь все, что ты знаешь о сыре. Он желтый — и твоя страничка окрашивается в желтый цвет. В нем есть круглые дырки — и ты отказываешься от скучных квадратных полей информации. Сыр может быть голландским — почему бы тебе не построить логотип в виде тюльпана или ветряной мельницы? И так далее.

+ строгая заданность формы прекрасно помогает решить проблему выбора.

? в словарях попадаются очень странные слова. Например, шпунтубель. Или нотогея.

★«Брейн-шторминг» (🧍🧍 и 🧍🧍🧍, 💡💡, время — 45–60 мин.)

Одна голова — хорошо, две — лучше, три — еще замечательнее и так по возрастающей. Принцип брейн-штор-

Иллюстрации: Влад Лесников

6 идейных противников

Есть факторы, которые способны снизить температуру творческого горения в твоей компании до нулевой отметки.

1. Усталость
Идея — не яйцо. Высиживать ее бесполезно, лучше отдохнуть или переключиться, а потом вернуться к ней на свежую голову

2. Ошибки планирования
Идеи могут быть грандиозными, потрясающими, ошеломляющими... но совершенно бесполезными, если, например, разработать их прежде, чем были уточнены все требуемые условия.

3. Недостаток времени
Аврал и стресс, с одной стороны, могут стимулировать творческую энергию. Но одновременно при нехватке времени появляется всеядность — готовность ухватиться за первый предложенный вариант, который в другом случае показался бы неудачным.

4. Конкуренция
Соревнование — прекрасный метод достижения мировых рекордов. Но фантазия в этом смысле похожа на красивую женщину — она не желает ни с кем соревноваться.

5. Неуверенность
Страх перед смелыми и новаторскими решениями часто тормозил не только историю человечества, но и работу любой компании.

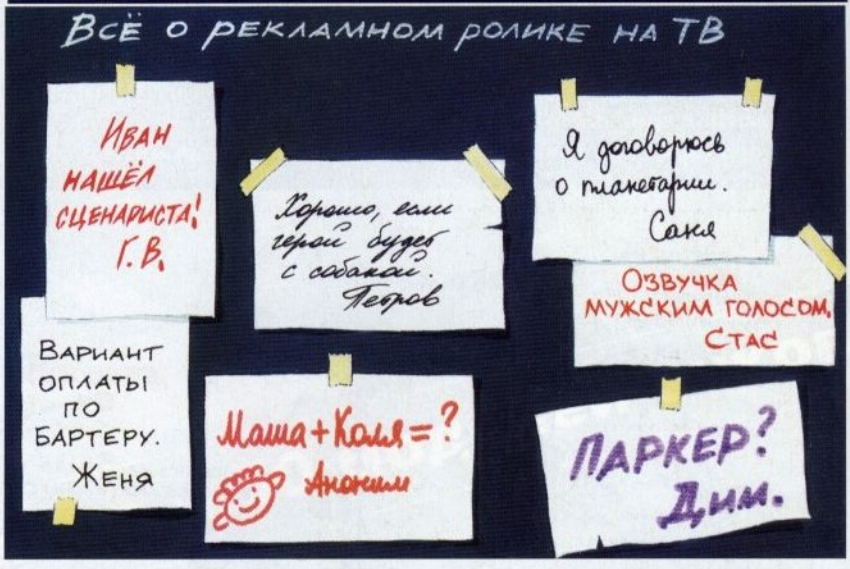
6. Критика
То, что творческие люди — народ ранимый и чувствительный, похоже, знают уже даже старшие сержанты. Художника всякий может обидеть... За это он перестает думать.

★«Идейная доска» (☥☥, ☥☥, время — 40 мин.)

Некоторые вопросы просто невозможно решить за пять минут. Тем более когда существует еще десяток неотложных дел и выделить особое время для брейн-шторминга не представляется возможным. В этом случае психологи рекомендуют устроить в офисе специальную «идейную доску», на которой каждый желающий может писать (прикалывать, приклеивать или рисовать) идеи, касающиеся данного вопроса. В конце недели урожай с доски собирается и выносится на плановое обсуждение.

+ доска незаменима при разработке необычного для компании проекта, когда нет возможности возложить на одного из сотрудников ответственность за его подготовку. Доска позволяет систематизировать информацию и идеи, не отвлекая людей от их повседневных обязанностей

? требуется: а) время, б) самодисциплина


Всё о рекламном ролике на ТВ
Иван нашёл сценариста! Г.В.
Хорошо, если герой будет с собакой. Петров
Я договорюсь о планетарии. Соня
Озвучка мужским голосом. Стас
Вариант оплаты по бартеру. Женя
Маша+Коля=? Аноним
Паркер? Дим.

минга — работа «на публику», которая часто стимулирует творческий потенциал коллектива. Сотрудники собираются вместе, на повестку дня выносится проблема, после чего всем предлагается немедленно и без соблюдения очередности предлагать собственные варианты. Неудачные отметаются сразу, удачные — записываются и выносятся на обсуждение. Так как все заняты исключительно обдумыванием данного вопроса и никто ни на что не отвлекается, эффективность брейн-шторминга обычно очень высока. В качестве дополнительной стимуляции можно объявить вознаграждение (хотя бы чисто символическое) за каждую принятую (или самую лучшую) идею. Брейн-шторминг хорош для генерирования дробных, обособленных идей. При создании сложного поэтапного плана он неэффективен. Например, с помощью брейн-шторминга удается придумывать оригинальные рекламные образы или хлесткие слоганы, но разработку бюджета компании таким образом лучше не проводить.

Три правила брейн-шторминга:

1. Никакой критики во время процесса
2. К самым идиотским идеям относятся со всей возможной серьезностью
3. Количество имеет свойство превращаться в качество.

+ в короткие сроки возникает большое количество идей

? при сложных взаимоотношениях между коллегами есть риск, что брейн-шторминг перерастет в выяснение отношений и взаимную критику

★Программа «Наоборот» (🚶, 🚶🚶 и 🚶🚶🚶, 💡💡, время — 30 мин.)

Тебе надоела твоя визитка — белый квадратик, на котором написано «И. Иванов»? Сделай черные треугольники с подписью Иван И. Все увидят, что имеют дело с творческой личностью. Принцип программы крайне прост — берем существующую успешную идею, выворачиваем ее наизнанку и получаем нечто особенное. Если сыграть «Турецкий марш» Моцарта задом наперед, возможно, никто не станет возить эту запись с собой в машине, но в отсутствии идеи и композиции музыканта никто не упрекнет. И даже старая сказка про «посадил дед репку» будет звучать свежо и оригинально, если применить к ней метод программы «Наоборот». «Выкопал помидор бабушку и...»

+ метод хорош при недостатке времени и наличии опыта предыдущих разработок

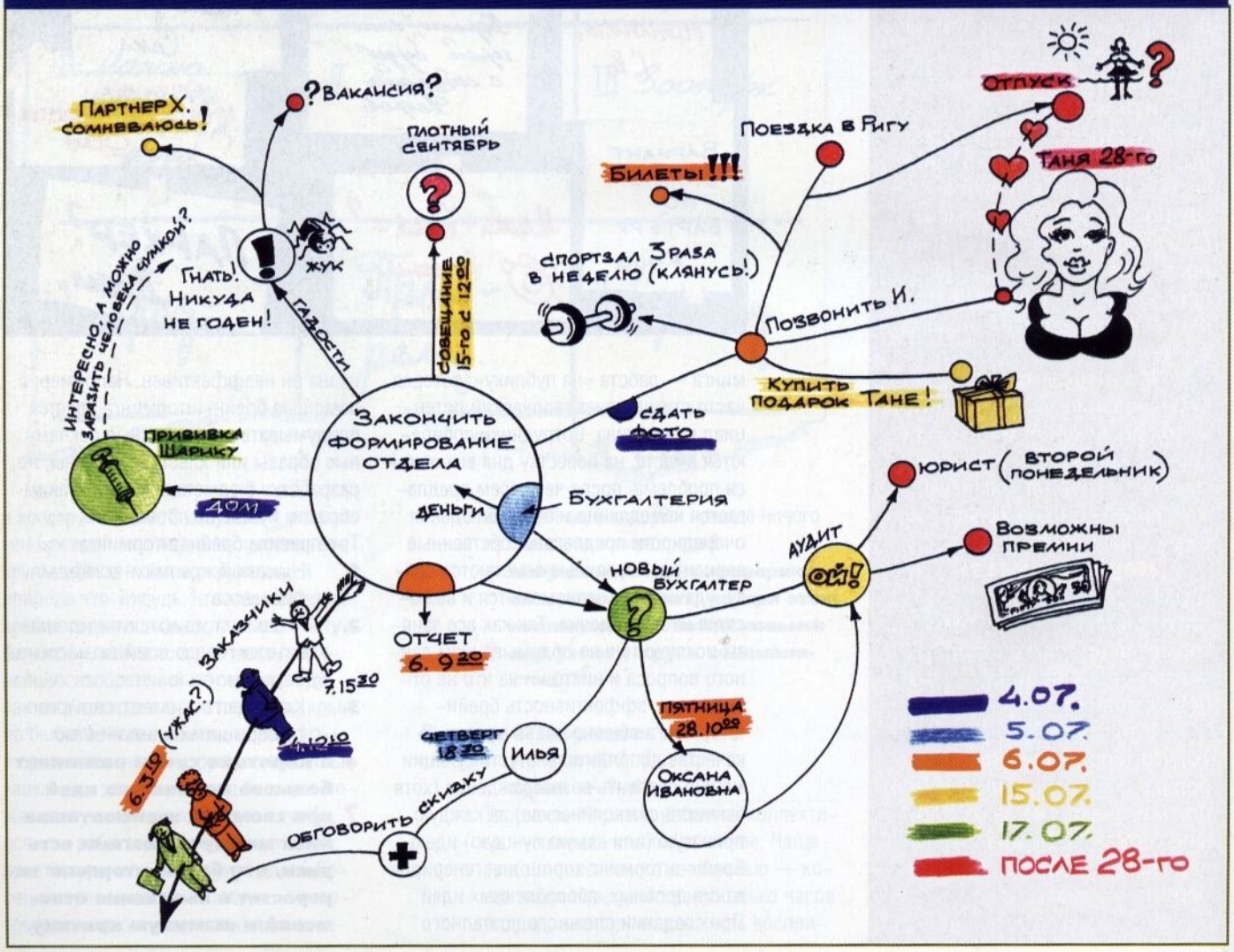
+ часто получаются парадоксальные или сатирические решения.

★«Зарисовка» (🚶, 💡, время — 20 мин.)

Когда впереди десятки встреч, дел и задач, немудрено растеряться и пасть духом. Органайзер уже через месяц после покупки расползается по листочкам от слишком активного перелистывания, но ты все равно не в состоянии окинуть взглядом все мероприятия, которые поджидают тебя в жизни. Избежать синдрома «белки в колесе» помогает составление карты-рисунка. На нее ты потратишь двадцать минут, а времени сэкономишь — в десятки раз больше. Просто запиши в разных местах на большом листе бумаги все свои планы, соедини их логическими стрелками, а для пущей понятности — пририсуй к отдельным пунктам выразительные символы. Такая карта, повешенная на видном месте у тебя дома, поможет тебе: а) правильно организовать свое время и б) найти оригинальные, творческие пути решения насущных задач.

+ помогает зрительно оценить ситуацию

? не подходит для генерации действительно новых идей



STORM

150 моделей часов и 50 моделей очков

Бутик STORM, Краснопресненская наб., Торгово-пешеходный мост "Багратион", тел.: 255-8138.

Адреса магазинов: **Exravaganza,** ВВЦ, п. 60; Галерея **"Вернисаж",** ул. Никольская, 6; Галерея **"Актер",** Тверская,16/2; **"Бульдог",** Манежная пл. 1; **"Кодак-Киномир",** Настасьинский пер. 2; Универмаг **"Лейпциг",** ул. Ак. Варги, 8; **"Мегаком-М",** ул. Вешняковская, 18а; Универмаг **"Москва",** Ленинский пр-т, 54; **"Парфюмерия",** Старый Арбат, 4; **ТД "Прогресс",** Зубовский б-р, 17; **"Секунда",** Старый Арбат, 29; **"Планета Спорт",** Солянка, 1/2; Галерея **"Водолей",** Ореховый б-р, 15. **Эксклюзивный дистрибьютор в России "Промо Би Джей", тел. (095) 459-0261.**

Предъявителю купона – скидка 5%

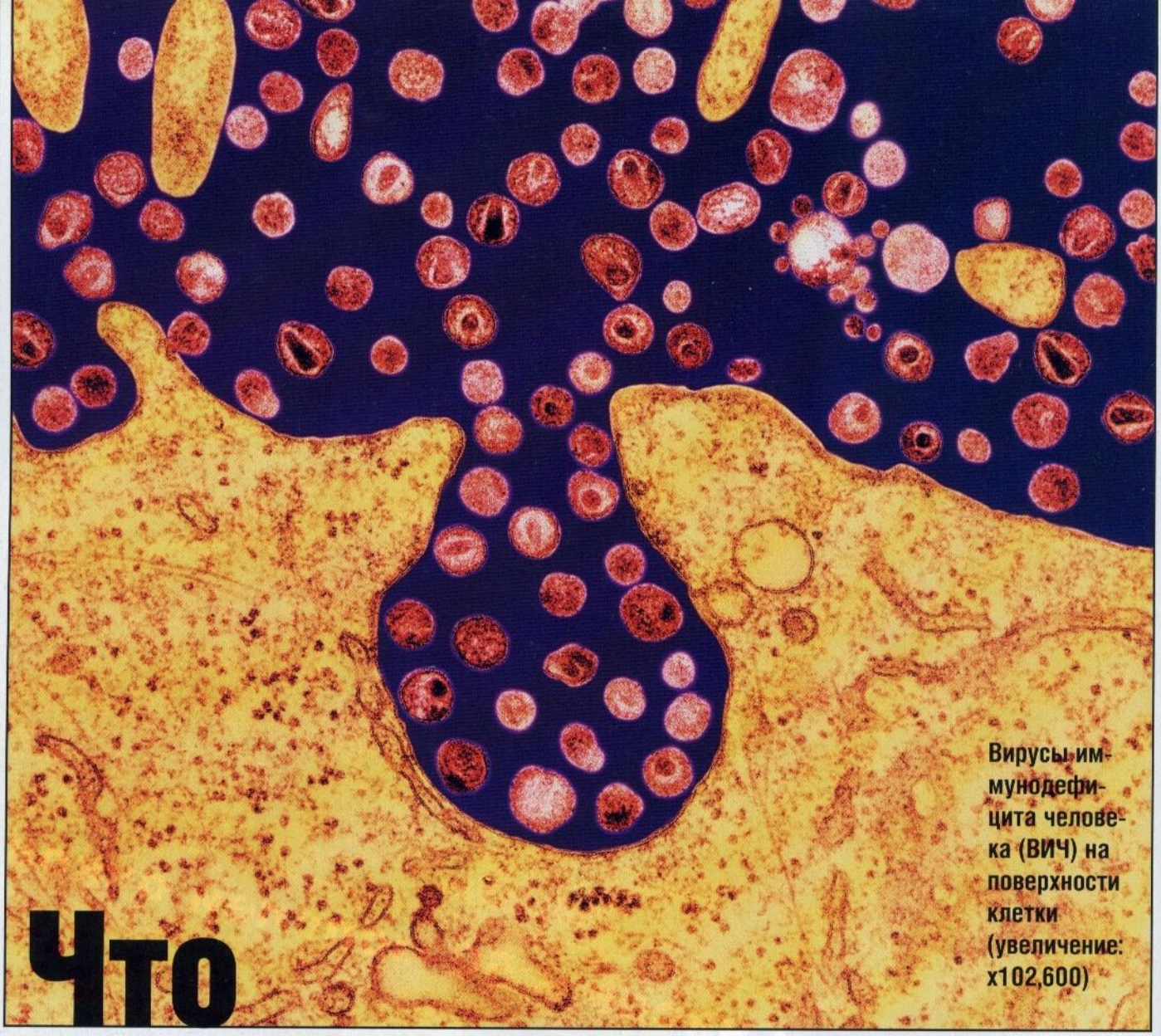
ФИО _____

Возраст _____

Адрес* _____

_____

* Заполните эту строку, если хотите бесплатно получить каталог новой коллекции STORM.



Вирусы иммунодефицита человека (ВИЧ) на поверхности клетки (увеличение: x102,600)

Фото: Hans Gelderblom/Tony Stone Images

Что на СПИДометре

Автор: **Тата Андреенкова**

Найдено ли лекарство от СПИДа? Можно ли сделать от него прививку? Всегда ли правдивы тесты на СПИД? Можно ли заразиться им при поцелуе или оральном сексе?

Количество ВИЧ-инфицированных неуклонно растет — на начало 1999 года в мире насчитывалось уже 33 млн. зараженных. Как это ни парадоксально, медики считают, что в таком распространении болезни есть своя положительная сторона — большое количество объектов наблюдения помогает находить все более успешные методы борьбы с вирусом. Лечить СПИД пока не научились. Но научились сдерживать его развитие. СПИД превратился из стопроцентно смертельной болезни в болезнь хрони-

ческую, но не смертельную. Тем не менее, тема СПИДа по-прежнему крайне беспокоит все человечество, вызывая у людей все новые и новые вопросы, касающиеся их собственной защищенности от чумы XX века.

Я — гетеросексуал. Мне не делали переливания крови и я не употребляю наркотики. Насколько велик риск того, что я заражусь ВИЧ-инфекцией?

Риск существует, хотя он не велик. Больше двух третей новых случаев инфицирования приходятся на гомосексуальные контакты между мужчинами — на все остальные случаи: переливание крови, заражение через медицинские инструменты и так далее приходится не более 25%. Процент мужчин, заразившихся ВИЧ при гетеросексуальном половом контакте, всегда был примерно один и тот же — около 4% всех новых случаев инфицирования. Специалисты сегодня знают около девяти разновидностей вируса иммунодефицита — так называемый тип Е наиболее часто передается именно посредством гетеросексуального полового контакта. К сожалению, сегодня видна тенденция к распространению этого типа — поэтому риск для гетеросексуальных мужчин несколько повысился. Чаще всего жертвами становились мужчины, чья партнерша относилась к одной из групп риска: либо была проституткой, либо имела наркозависимость. Доля заражений, приходящаяся на гетеросексуальный контакт с партнершей, не относящейся к группе риска, составляет самую незначительную часть из всех случаев заражения.

Я не женат и живу один. Иногда у меня бывают «случайные встречи», редко продолжающиеся дольше чем одна ночь. Презервативы я ненавижу, так как ничего в них не чувствую. Должен ли я бояться СПИДа?

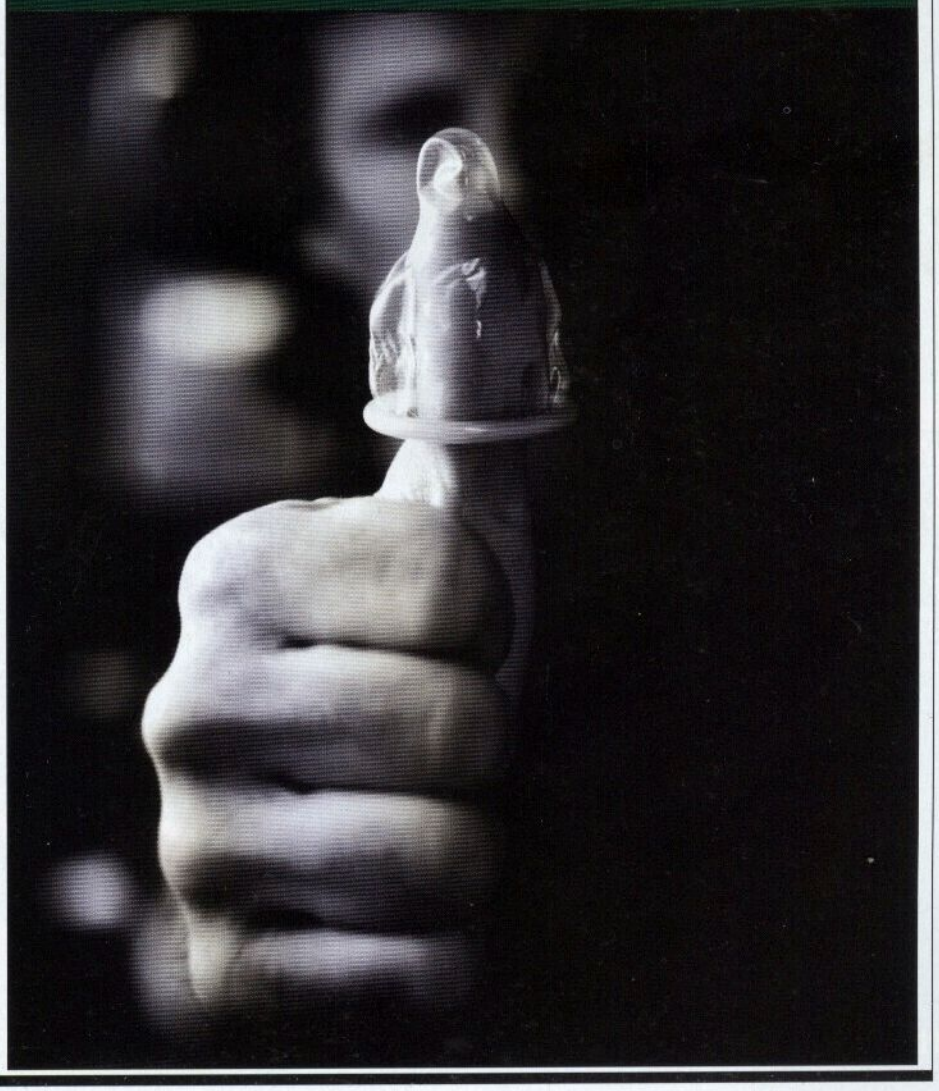
По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), вероятность заражения ВИЧ для мужчины, имевшего один-единственный контакт с незнакомой партнершей без использования презерватива, составляет 1 к 100. При частых контактах такого плана секс превращается в столь же опасное развлечение, как «русская рулетка». ▸

Если я имел секс с женщиной, а после узнал, что она заражена ВИЧ, могу ли я принять какие-нибудь срочные меры предохранения?

Теоретически — да, практически — нет. Статистические данные показывают: когда людям, случайно зараженным в больницах, немедленно вводили медикаменты, использующиеся при лечении СПИДа, заражения не происходило в 79% случаев. Но, во-первых, эта статистика достаточно спорна — заражение только предполагалось, но не было доказанным, во-вторых, эти меры должны быть приняты в течение нескольких часов после

ВАЖНО!
Не путать ВИЧ и СПИД

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека. Вирус попадает в кровь зараженного человека и начинает там размножаться, внедряясь в здоровые клетки. Иногда ВИЧ никак не проявляет своего присутствия в организме долгие годы, иногда — почти сразу начинает действовать, приводя к возникновению СПИДа — Синдрома Приобретенного Иммунодефицита. Почти все современные методы борьбы со СПИДом направлены на удержание ВИЧ в «неактивном» состоянии. Сегодня в мире насчитываются тысячи людей, зараженных ВИЧ уже более десяти лет, — до тех пор пока ВИЧ не превратится в СПИД, вреда организму он не приносит и практически никак не влияет на самочувствие человека.



возможного инфицирования, а врачи идут на них только тогда, когда вероятность инфицирования была почти доказана. То есть ты можешь кинуться в ближайший центр с просьбой немедленно выписать тебе комплекс препаратов, но врачи вряд ли на это пойдут, не проведя необходимых анализов.

Можно ли заразиться ВИЧ при поцелуе?

Известен только один-единственный пример бесспорной передачи ВИЧ через поцелуй — такой случай зарегистрирован в США. Именно там и были проведены исследования, выяснившие, почему инфицирование практически никогда не происходит при поцелуе.

- ВИЧ очень редко может находиться в слюне. Дело в том, что слюна человека содержит вещества, которые разрушают инфицированные вирусом клетки, заставляя их распадаться на безопасные составляющие (по крайней мере, на лабораторных стеклах все выглядит именно так).
- В слюне содержатся белки, которые нивелируют действие белков вируса — здоровая иммунная система успевает уничтожить вирус, прежде чем он успеет внедриться в клетки организма.

Так что заразиться через поцелуй очень сложно. Тем не менее, такая опасность существует — если у обоих партнеров имеются какие-либо повреждения слизистой, что случается при пародонтозе, стоматите, воспалениях или после стоматологических операций. В этих случаях вирус передается не через слюну, а через кровь.

Можно ли заразиться ВИЧ, занимаясь оральным сексом?

Такие случаи бывали, однако для женщины опасность намного более велика в связи с тем, что вирус обычно находится в сперме, хотя не в такой высокой концентрации, как в крови. Но заразиться может и мужчина. Чем выше концентрация вируса в той или иной жидкости организма (сперме, крови, вагинальных секретах), тем легче вирус передается при контакте — поэтому очень важно, в какой стадии заболевания находится партнерша: если она сама была инфицирована недавно, то риск намного меньше, чем если бы она уже была больна СПИДом. При оральном сексе у вируса намного меньше шансов, чем при обычном половом акте, — слизистые оболочки языка, губ и полости рта для него непроницаемы — требуется, чтобы они были повреждены.

ВАЖНО!

Доверяем, но проверяем

ВОЗ ежегодно тратит около 2 миллиардов долларов на борьбу со СПИДом, поэтому часто появляются сенсационные сообщения о том, что наконец-то создано лекарство от чумы XX века. Последняя панацея — препарат арменикум. Но врачи не спешат назначать его больным. Их осторожность понятна — таких лекарств регистрируется около тысячи в год, но только одно-два из них доходят до клинических испытаний. Ведущий российский специалист по СПИДу, директор научно-методического центра Вадим Покровский считает, что их создание — только первый шаг к препаратам, способным эффективно повлиять на ВИЧ-инфекцию и предупреждает, что с момента изобретения до получения разрешения на продажу и использование препарата должно пройти как минимум лет пять: два года испытывают препарат на животных, еще три года — на людях.

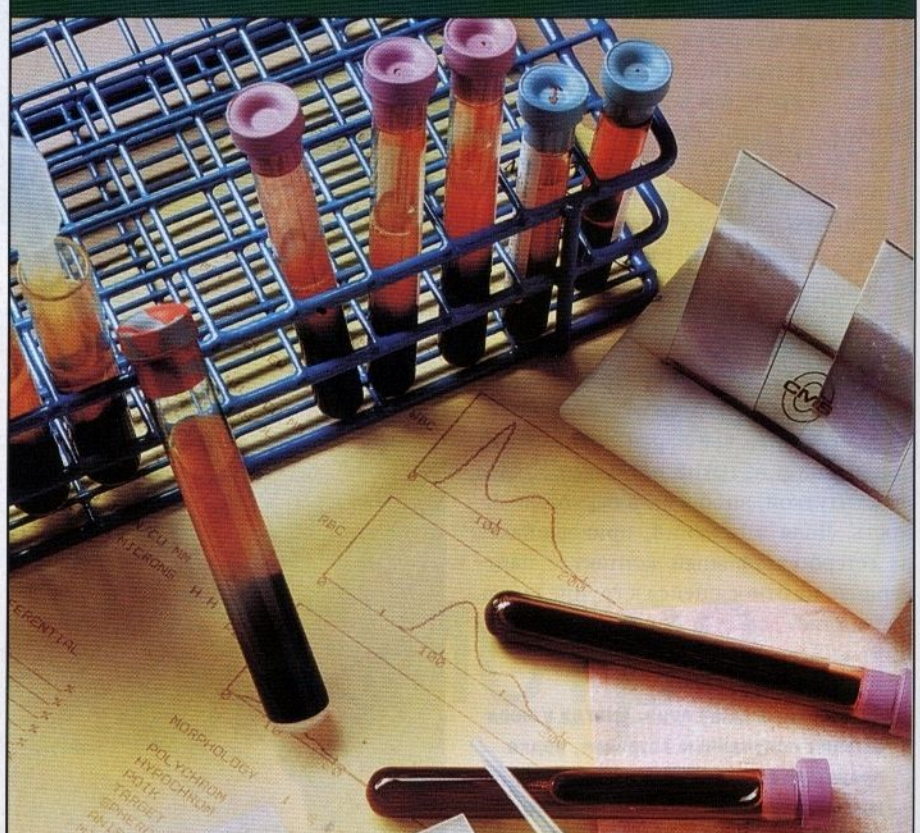


Фото: Adri Berger, Jon Riley/Tony Stone Images

Мой друг ездил в Таиланд и имел там отношения с местной девушкой, причем презервативом он не пользовался. Стоит ли ему пройти на всякий случай тест на ВИЧ?

Другу стоит немедленно сдать анализы, а до прихода результатов все время держать пальцы крестиком. Таиланд — одна из самых СПИДоопасных зон на свете, причем там очень высок процент заражений именно через гетеросексуальные контакты — в Таиланде исключительно велико количество инфицированных вирусом типа Е, который, как мы знаем, чаще всего передается от женщины к мужчине и наоборот. Кроме ВИЧ-тестов другу стоит также пройти анализы на гонорею — в отдельных местах Таиланда ею заражено до 100% проституток и 50% всех остальных женщин.

Я еду в Кению. Знаю, что там распространен СПИД — можно ли заразиться им через укусы комаров и других насекомых?

Нет, нельзя. Комары, конечно, забирают некоторое количество вирусов, когда питаются кровью инфицированных, но количество «добытых» вирусов слишком мало для передачи. Кроме того, даже те кровососущие насекомые, которые кусают не один раз за всю жизнь (как большинство комаров), а подпитываются кровью постоянно, все равно делают перерывы между обедами. За это время вирус погибает, поскольку не может долго существовать в пищеварительном тракте насекомого.

Правда ли, что экспресс-тесты на СПИД часто дают неправильные результаты?

Правда. Большинство экспресс-тестов, проводимых в нашей стране, ищут не сам вирус, но антитела к нему, которые вырабатываются лишь спустя некоторое время после заражения. Поэтому негативный результат не должен слишком обнадеживать, если опасный контакт произошел позже чем за три месяца до сдачи анализов. Положительные результаты в экспресс-тестах часто тоже бывают ложными — в 70% случаях положительные ВИЧ-результаты не подтверждались дальнейшими анализами. Полную гарантию дают тесты PCR — они определяют наличие в крови гена самого вируса спустя уже десять дней после возможного заражения, более того, такой тест не только указывает на наличие вируса, но с точностью до нанограмма определяет, сколько вирусов содержится в организме. Анализы PCR проводятся в крупных медицинских центрах, исследующих ВИЧ, они дороги и требуют времени и квалифицированных работников. Существует и экспресс-вариант теста-PCR: наличие вируса он определяет с высокой точностью, но концентрация остается «за кадром».

Может ли организм сам вылечиться от СПИДа? Неужели не было ни одного случая выздоровления?

В мире зарегистрировано 12 случаев полного и окончательного излечения от ВИЧ-инфекции, когда на протяжении года у бывших инфицированных все анализы показывали «чисто». В одиннадцати из двенадцати чудесных исцелений, чуду предшествовала длительная медикаментозная терапия. В одном случае, так называемом «берлинском чуде», пациент прервал лечение, устав от необходимости постоянного приема медикаментов, которые вызывали у него сильные побочные эффекты. Вместо ожидаемого заболевания СПИДом он полностью очистился от вируса. За всеми исцеленными установлен постоянный медицинский надзор, врачи надеются, что смогут понять механизм чуда и скопировать его.

Правда ли, что СПИД научились лечить и даже изобрели прививки против него?

Отчасти правда. Сегодня все медикаменты, используемые в борьбе с ВИЧ и СПИДом, делятся на две группы. Первая группа — препараты, которые препятствуют размножению вируса, уничтожая один из необходимых вирусу ферментов — реверсивную транскриптазу. Вторая группа медикаментов блокирует производство энзима протеазы, без которой вирус не может «созреть» полностью. Комбинация этих медикаментов позволяет удерживать концентрацию вируса в крови в пределах, не опасных для здоровья. Продолжаться такая терапия может десятки лет — поэтому СПИД сегодня выведен из числа смертельно опасных болезней, а приравнен к хроническим и неизлечимым, как например диабет. Но человек, инфицированный ВИЧ, а тем более больной СПИДом, должен подчинить свою жизнь вполне определенному режиму со множеством ограничений и ежедневно принимать около двадцати различных препаратов, чтобы затормозить развитие болезни. На последней Всемирной конференции по СПИДу, прошедшей в Женеве, группа специалистов из Франкфурта представила новый проект медикаментозной борьбы со СПИДом — ежедневный прием препаратов в этой программе сокращен всего до трех капсул, что упрощает жизнь больному но, увы, почти не влияет на чудовищно высокую стоимость лечения. А ведь именно запредельная стоимость эффективных препаратов является причиной того, что, например в нашей стране, многие ВИЧ-инфицированные не получают необходимой терапии и в конце концов заболевают. Что касается прививок, то такие опыты тоже проводятся, более того, они достаточно успешны — при введении в организм ослабленного вируса ВИЧ в крови вырабатываются антитела к нему, которые способны в дальнейшем противостоять инфицированию. Но эти прививки делают только лабораторным мартышкам — ни одно министерство здравоохранения не даст на них разрешения, потому что существует риск заражения ВИЧ при прививке. Именно поэтому сейчас идет активная разработка белка, который мог бы имитировать любой из типов легкомутирующего и потому трудноуловимого вируса и обеспечивать таким образом организм антителами к нему. Причем эти антитела должны работать очень своеобразно: вирус наиболее уязвим в тот момент, когда он только готовится инфицировать клетку и приземляется на ее поверхности. Ученые сегодня пытаются вывести специальные антитела, которые бы высматривали «противозаконные альянсы» вируса с клеткой и уничтожали вирус на самом первичном этапе. Этими исследованиями в основном занимаются американские научные центры, и первые положительные результаты ожидаются уже к 2002 году.

НЕ СТАРЕЙ

Повышенное содержание антиоксидантов помогает защититься от свободных радикалов — это такая дрянь, которая постоянно вырабатывается в организме, разрушает клетки твоего драгоценного тела и заставляет их перерождаться. Благодаря этому нехитрому и вполне летнему коктейльчику — и выглядишь помоложе, и чувствуешь себя соответственно внешнему виду.

Что берешь

- ►6 средних морковок
- ►1 небольшая свекла
- ►маленький пучок петрушки
- ►маленький пучок шпината

Поместить все ингредиенты в соковыжималку.

Что пьешь (на 350 г)

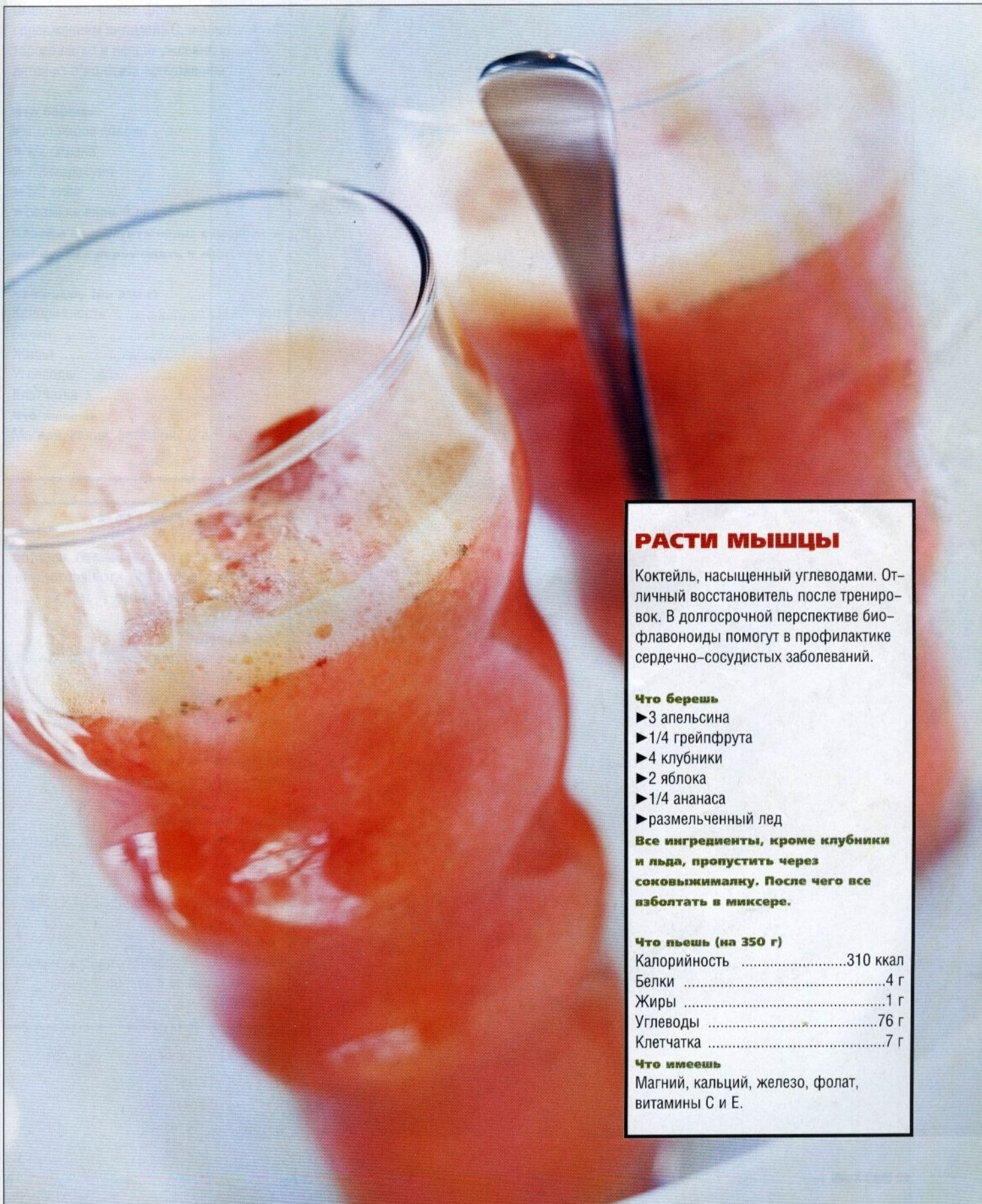
Калорийность	228 ккал
Белки	7 г
Жиры	1,2 г
Углеводы	47 г
Клетчатка	13 г

Что имеешь

Магний, кальций, калий, железо, цинк, витамин С, витамин Е, бета-каротин, фолат.

Томатный да томатный... Сколько можно этого помидорного сока в себя вливать? Ах, ну да, еще и апельсиновый с грейпфрутовым... Не надоело ли это скромненькое меню твоей соковыжималке? И почему до сих пор пылится на полке миксер? Внести разнообразие в твой сочный рацион не только просто, но и очень полезно. И для мозгов, и для сердца, и для мышц. Да и для повышения жизненного тонуса тоже.

Самый сок!



РАСТИ МЫШЦЫ

Коктейль, насыщенный углеводами. Отличный восстановитель после тренировок. В долгосрочной перспективе биофлавоноиды помогут в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Что берешь

- ►3 апельсина
- ►1/4 грейпфрута
- ►4 клубники
- ►2 яблока
- ►1/4 ананаса
- ►размельченный лед

Все ингредиенты, кроме клубники и льда, пропустить через соковыжималку. После чего все взболтать в миксере.

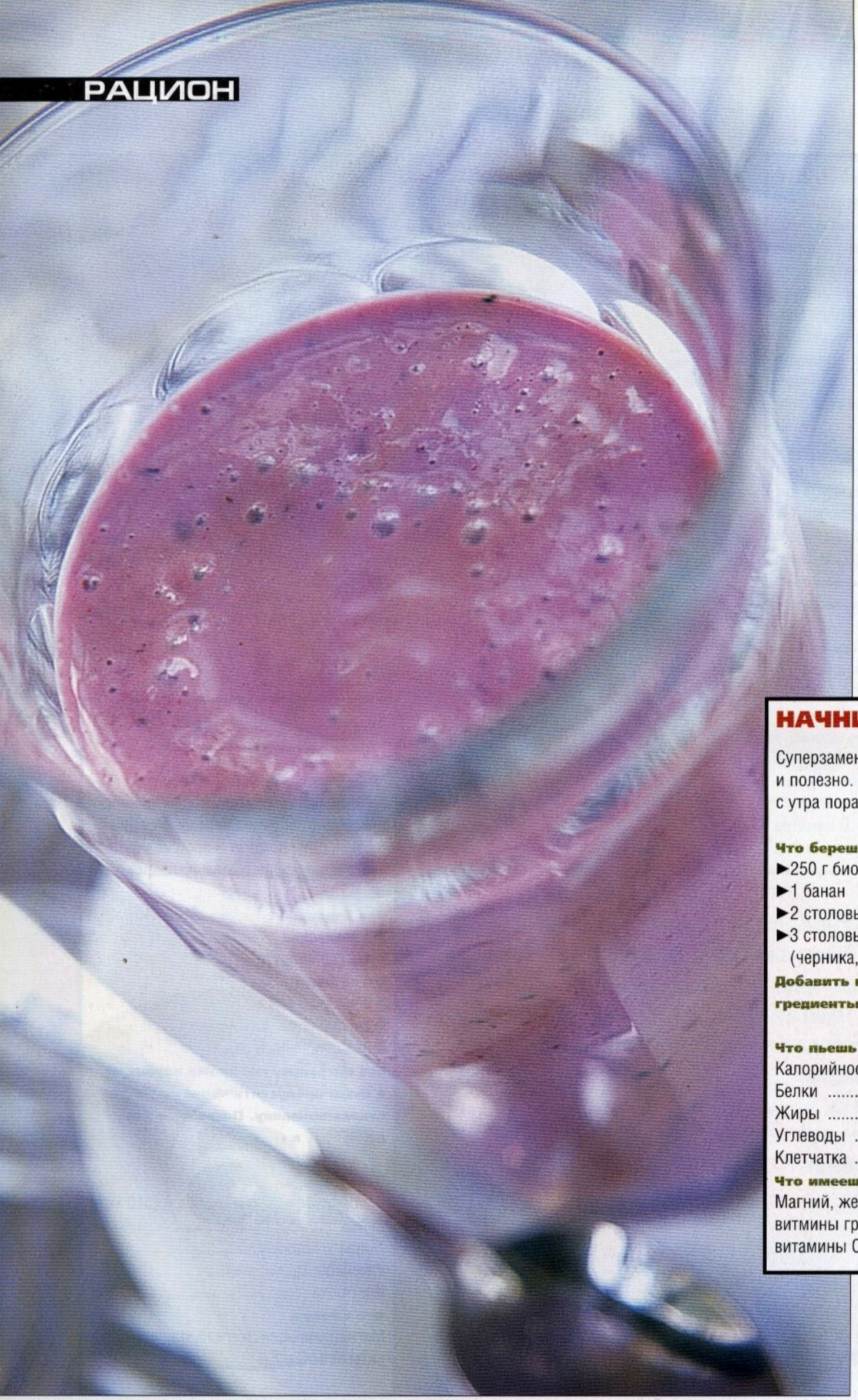
Что пьешь (на 350 г)

Калорийность	310 ккал
Белки	4 г
Жиры	1 г
Углеводы	76 г
Клетчатка	7 г

Что имеешь

Магний, кальций, железо, фолат, витамины С и Е.

Фото: Jason Bell



НАЧНИ С УТРА

Суперзамена завтрака. Быстро, просто и полезно. То есть все, что необходимо с утра пораньше и далее.

Что берешь

- ►250 г биойогурта
- ►1 банан
- ►2 столовые ложки меда
- ►3 столовые ложки лесных ягод (черника, малина и клюква)

Добавить мюсли и смешать все ингредиенты в миксере.

Что пьешь (на 350 г)

Калорийность	532 ккал
Белки	19 г
Жиры	12 г
Углеводы	99 г
Клетчатка	2 г

Что имеешь

Магний, железо, цинк, калий, кальций, витмины группы В, аминокислоты, витамины С и Е.

ПОВЫШАЙ ИММУНИТЕТ

Смесь тропических фруктов с большим содержанием витамина С, излишки которого легко и непринужденно выводятся из организма естественным путем.

Что берешь

- ►1 большое яблоко
- ►1/2 банана
- ►1/2 маракуйя
- ►1/2 киви
- ►размельченный лед

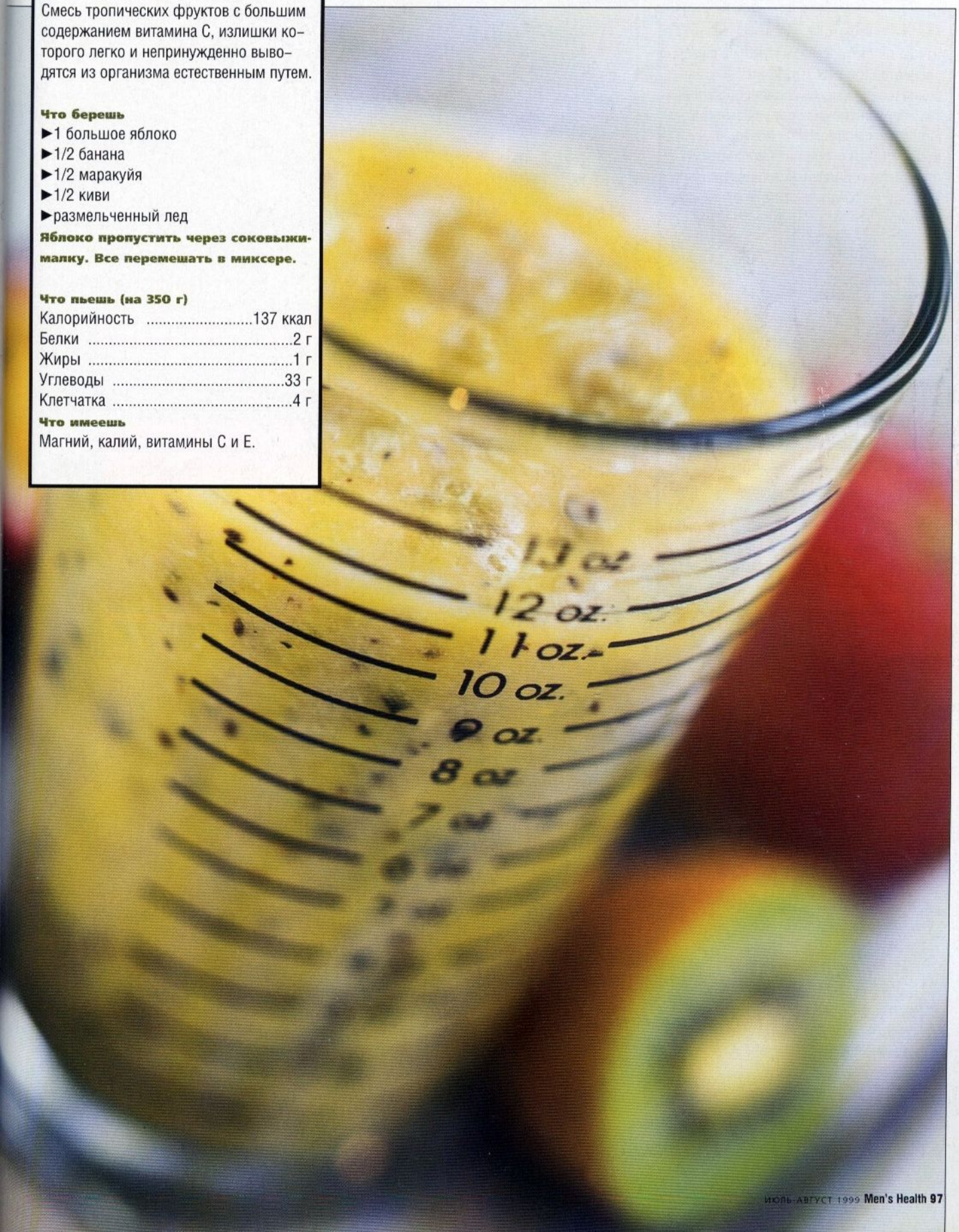
Яблоко пропустить через соковыжималку. Все перемешать в миксере.

Что пьешь (на 350 г)

Калорийность	137 ккал
Белки	2 г
Жиры	1 г
Углеводы	33 г
Клетчатка	4 г

Что имеешь

Магний, калий, витамины С и Е.



ПРОЧИСТЬ МОЗГИ

Чтобы не стать маразматиком в самом расцвете сил, пей этот коктейль с высоким содержанием фолиевой кислоты, которая снижат уровень аминокислоты гомоцистеина, повышенное содержание которой наблюдается у страдающих болезнью Альцгеймера (это как у экс-президента Рейгана, например).

Что берешь

- ▶1/2 морковки
- ▶1 яблоко
- ▶1/2 апельсина
- ▶небольшой кусочек имбиря

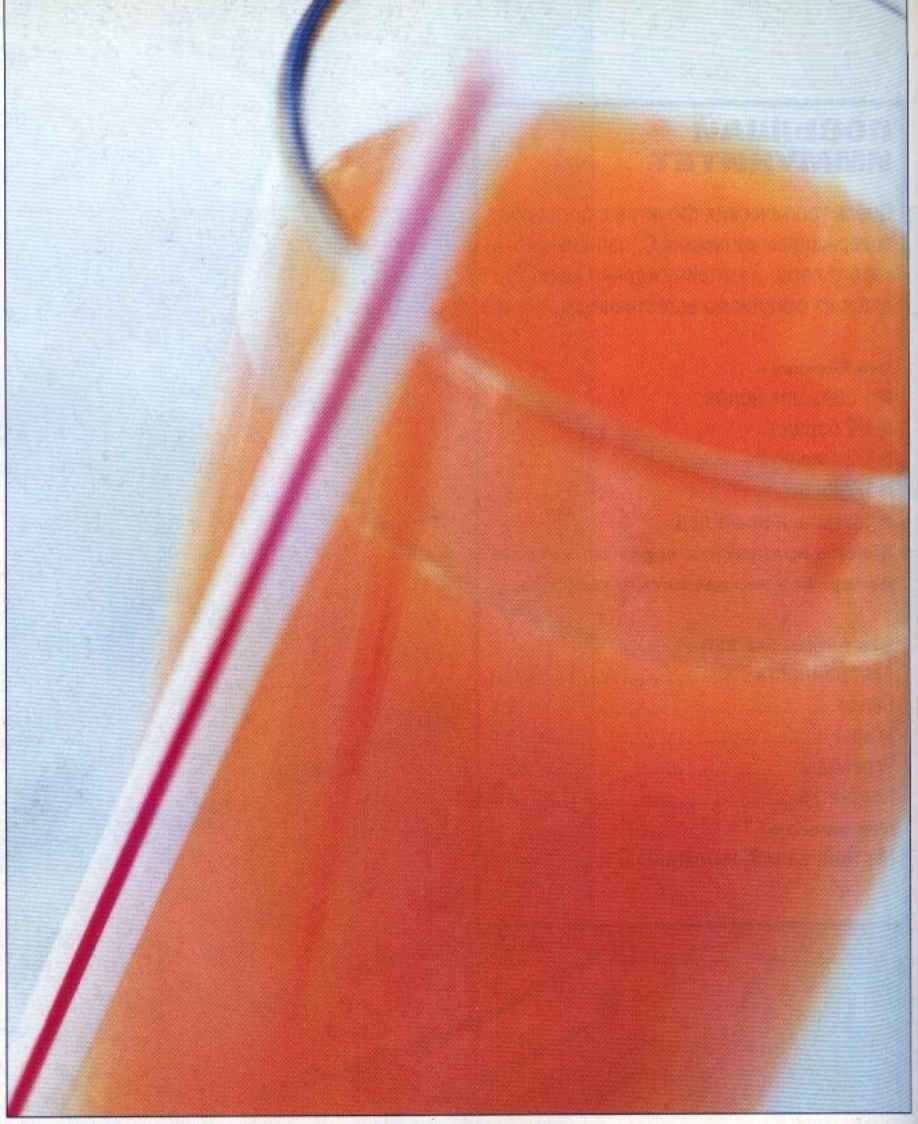
Все ингредиенты пропустить через соковыжималку.

Что пьешь (на 350 г)

Калорийность	136 ккал
Белки	3 г
Жиры	1 г
Углеводы	32 г
Клетчатка	6 г

Что имеешь

Магний, калий, фолат, витамины С и Е, бета-каротин.



BRAUN Multisystem K1000
Мощный универсальный кухонный процессор, который готов не только выжимать и смешивать соки, но замешивать и взбивать тесто, а также резать, шинковать овощи для очень полезных и здоровых салатов. Мощность — 700 Вт.

BOSCH MCP 2010
Вместительный пресс для цитрусовых с прозрачным стаканом для сбора сока емкостью 750 мл. Очень тихий мотор с синхронизацией и реверсом. Прочный конический пластмассовый пресс с легкомоющимся ситом. Мощность 20 Вт.

PHILIPS HR 2823
Компактная и достаточно мощная традиционная соковыжималка. Емкости кувшина (650 мл) вполне достаточно для повседневных нужд. Специальное легкоочищаемое сито не доставит хлопот при мытье агрегата.
Мощность 230 Вт.

MOULINEX AV6 Frutelia Electronic
Скоростная (до 14000 об./мин.) и высокоэффективная (до 75%) соковыжималка. Выжимает сок из чего угодно: огурцы, арбуз, дыня, цитрусовые, виноград и т.д. Легко и просто очищается от жмыха. Мощность 200 Вт.

SONY

Digital 8

ПОВЕРЬ ГЛАЗАМ !

- цифровая запись на обычной кассете Hi8
- DV — качество изображения и звука
- возможность воспроизведения записей Video8 и Hi8
- интерфейс i.Link — для цифрового копирования, монтажа и соединения с компьютером

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Качество DV по цене Hi8

Москва

ДВМ	(095) 254-8828
Диал-Электроникс	(095) 916-0010
М.Видео	(095) 921-0353
Мир	(095) 152-4001
Партия	(095) 742-5000
Салон Sony	(095) 797-5824
Техносила	(095) 966-0101
Электрический Мир	(095) 745-8888
Эльдорадо	(095) 158-5261

Санкт-Петербург

Звездная Лига	(812) 272-2002
Мир Техники	(812) 327-5827
Форт	(812) 252-2497
Пингвин	(812) 325-8638

Нижний Новгород

Бытовая Автоматика	(8312) 37-1949

Казань

SONY-КомФорт	(8432) 75-1406

Екатеринбург

Главный проспект	(3432) 74-1050

Краснодар

SONY-Салон	(8612) 62-5351

Новосибирск

Комплекс-ТВ	(3832) 21-6394

Владивосток

В-Лазер SONY	(4232) 46-1028
В-Лазер Лазер-Электроникс	(4232) 43-1803
Плюс+	(4232) 25-6970

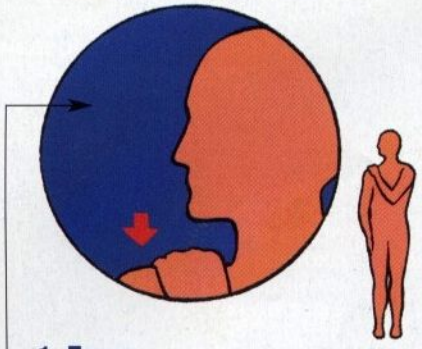
Хабаровск

Электронный мир	(4212) 22-1577

Включай

Тренинг для желающих активно шевелить извилинами

Во многом творческие способности мозга зависят от того, насколько хорошо взаимодействуют между собой разные его отделы. Специальная гимнастика для мозга поможет тебе скоординировать их работу. Американский педагог Пол Деннисон установил, что нервные центры тела имеют «близнецов» в головном мозге. Эти пары связаны системами нервных волокон и находятся в постоянном взаимодействии. Система упражнений, созданная ученым, ориентирована на то, чтобы, возбуждая телесные центры, влиять на их мозговые отражения. Тем самым улучшаются функции мозга и прежде всего связь левого и правого полушарий. А если взаимосвязи между ними работают эффективно, мозг превращается в по-настоящему совершенное оружие. Выполняй эти упражнения по десять минут в день, и для тебя не будет ничего невозможного. Ну хорошо, почти ничего невозможного.



1. Плечи

Описание

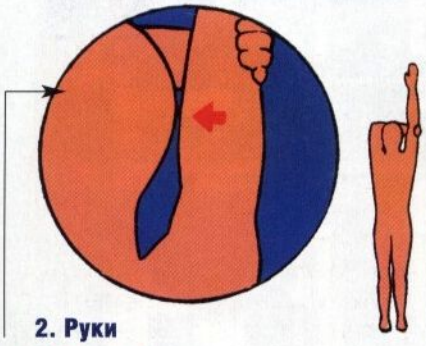
Обхвати плечо и крепко сожми его. Поворачивая голову до отказа, посмотри назад сперва через одно плечо, потом через другое. После медленно опусти голову вниз и глубоко вздохни. Повтори с другим плечом.

Действие

Это упражнение, давая нагрузку на плечевые мышцы и мышцы шеи, способствует концентрации, наблюдательности и укреплению памяти.

Когда помогает

Калькуляция и составление бухгалтерских документов.



2. Руки

Описание

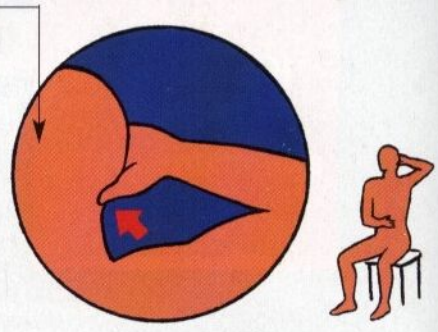
Подними руку вверх и прижми ее к уху. Не сжимай ладонь. Другой рукой через голову крепко обхвати поднятую руку. Теперь сгибай поднятую руку вперед, назад, направо и налево, стараясь, чтобы движения были по возможности плавными. Дыши медленно и равномерно. Повтори с другой рукой.

Действие

Тренировка мускулатуры грудной клетки и плечевого пояса вкупе с эффективным дыханием улучшают кровоснабжение мозга и взаимодействие его передних и задних отделов. После него значительно улучшается почерк.

Когда помогает

Переписывание от руки, черчение, рисование.



3. Затылок и пупок

Описание

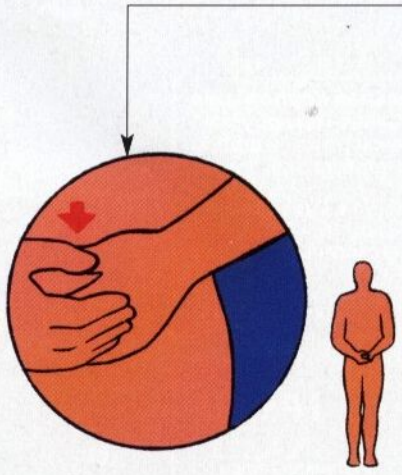
Сядь и постарайся нащупать у себя на шее сзади две точки, расположенные у основания черепа на одинаковом расстоянии от позвоночника. Они находятся в углублениях. Сперва в течение 30 секунд нажимай одновременно на левую точку и на собственный пупок. Потом повтори с правой точкой. Голову при этом все время держи прямо.

Действие

Расслабляет мышцы скальпа, расположенные на черепе. За счет улучшения сенсорных способностей мозга упражнение помогает принимать неожиданные быстрые решения.

Когда помогает

Переговоры с неизвестными тебе партнерами. Участие в ток-шоу и публичных дискуссиях.



4. Живот

Описание

Положи руки на живот. Медленно и глубоко вдохни так, чтобы руки приподнялись. Выдыхай короткими резкими выдохами. При новом вдохе слегка откланяйся назад. Повтори 5–6 раз.

Действие

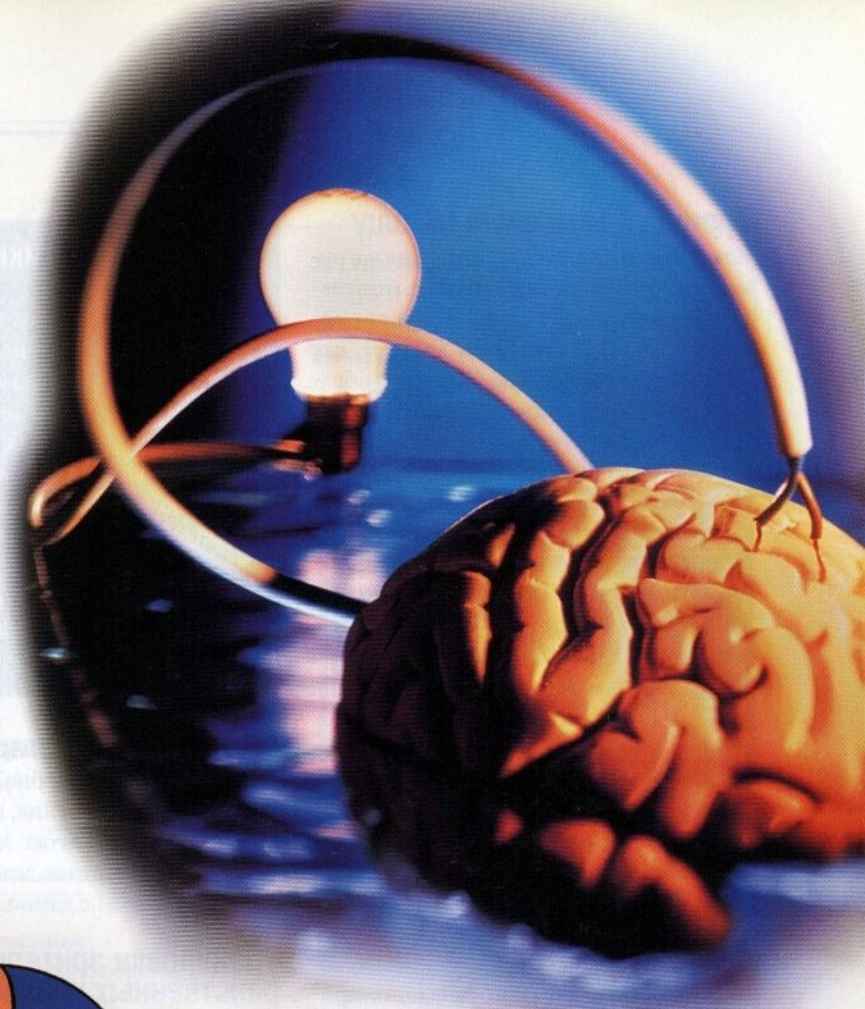
Подобное дыхание помогает обогатить кровь кислородом и стимулирует таким образом способность мозга к концентрации и наблюдательности.

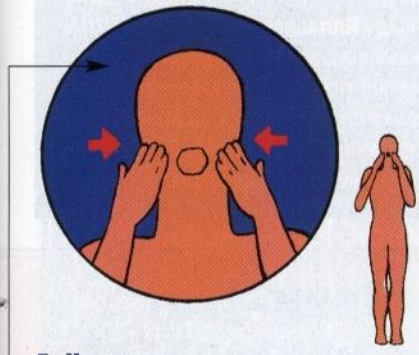
Когда помогает

Правка текстов, составление графиков, устный счет.

Иллюстрации: Влад Лесников

МОЗГИ





5. Челюсти

Описание

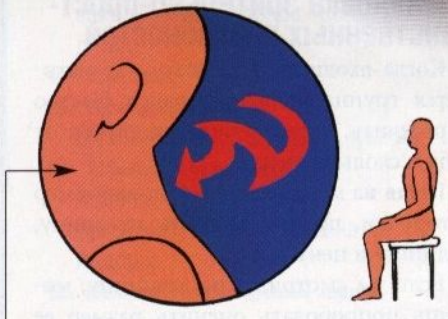
Кончиками пальцев найди на щеках с обеих сторон те места, где верхняя челюсть смыкается с нижней (эти точки легко определить, несколько раз открыв и закрыв рот). Теперь постарайся зевнуть как можно шире, одновременно массируя эти точки. Повторить 5–6 раз.

Действие

Зевок способствует выработке энергии и дает мозгу очень недолго, но эффективно отдохнуть, в результате чего ты снова можешь полноценно усваивать новую информацию. Кроме того, это упражнение помогает снять напряжение с глаз.

Когда помогает

Чтение, публичные выступления, продолжительные совещания.



6. Голова

Описание

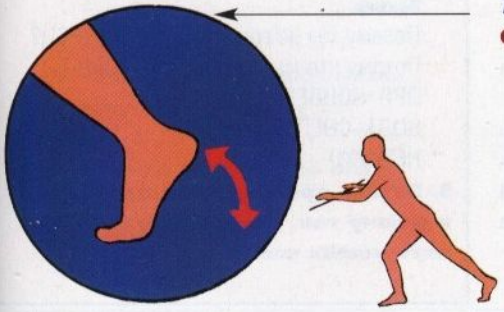
Сядь прямо. Слегка наклони вперед голову и медленно делай подбородком круговые движения над грудью сперва по часовой стрелке, потом против. Дыши спокойно и размеренно. Выпрямись и начинай медленно склонять голову строго вправо, не позволяя ей наклоняться ни вперед, ни назад. Верни голову в исходное положение и снова отклони до предела вправо. Повтори в левую сторону.

Действие

Упражнение тренирует шейные и затылочные мышцы, оказывая одновременно успокаивающее действие на центральную нервную систему. Весьма благотворно влияет на усиление взаимодействия обоих полушарий мозга. Улучшает настроение и речевые функции.

Когда помогает

Публичные выступления, презентации, производственные совещания.



7. Пятки

Описание

Наклонись вперед и упрись ладонями в край стола, вытянув назад одну ногу и согнув в колене другую. Глубоко выдохни и одновременно крепко упрись в пол пяткой вытянутой ноги. После медленно набери воздуха, в то же время отрывая пятку от пола как можно выше. Повтори с другой ногой.

Действие

Упражнение усиливает кровообращение и стимулирует точечные зоны, которые способствуют интеграции различных частей мозга. Усиливает память и восприимчивость.

Когда помогает

Автор программы особенно рекомендует это упражнение тем, кто изучает иностранный язык.

Тренируй мозговую мышцу

Как показывают исследования, не нагружаемый в достаточной степени мозг перестает хорошо работать, а просто лежит в черепной коробке и дремлет, как сытый кот на подстилке. Хочу тебя обрадовать — снижение умственных способностей в виде ухудшения памяти и затруднения в принятии решений не является неизбежностью в старости, при условии что ты тренируешь мозг.

Зрение

Упражнение на краткосрочную память Каждый день веди наблюдение за каким-нибудь объектом (тотальная слежка не имеется в виду). Смотри на фотографию или человека, мимо которого ты ежедневно ходишь. Немедленно зарисуй (пусть даже как курица лапой — здесь важны детали) то, что видел и что помнишь.

Упражнение на долговременную память В конце недели нарисуй семь человек, которых ты видел.

Обоняние/вкус

Во время обеда — в ресторане или у приятеля — попробуй детально разобраться, что же все-таки ты ешь. Сконцентрируйся на вкусовых оттенках. А теперь с пристрастием расспроси официанта или того, кто готовил, об ингредиентах блюда, чтобы проверить, действительно ли ты ел трепангов в соусе бешамель или тебе показалось.

Память

Попытайся запомнить ассортимент кафе или меню ресторана, куда ты захаживаешь. Чтобы усложнить себе задачу, запомни и цены. В конце дня припомни, как называются блюда и сколько они стоят (не исключено, что волосы при этом встанут дыбом). Запиши все, чтобы убедиться, хорошо ли ты ориентируешься в меню, и еще чтобы вспоминать голодными зимними вечерами.

Слух

Старайся узнать звонящего тебе по телефону, прежде чем он представится. Будь осторожен — если тебе позвонит подружка Маша, ты можешь, угадывая по голосу, опрометчиво назвать ее Светой или Беллой. В конце дня выпиши на бумагу тех, с кем ты разговаривал сегодня, и номера их телефонов. В конце недели попробуй вспомнить все и записать всех, кто тебе звонил за это время.

Тренировка логики

►Не пользуйся списком, когда ходишь в магазин. Используй возможности своей памяти. Формируй слово из первых букв тех предметов, которые тебе нужно купить. Например, если тебе надо купить **х**леб, **р**ыбу, **е**диный и **н**оски, ты получаешь слово «хрен». Запомни его и бегом в магазин. Еще ты можешь классифицировать продукты на сырые и готовые, вредные и полезные, вкусные и невкусные. Карточные игры типа бриджа и преферанса или стратегические (шахматы или Starcraft) — это хорошая тренировка логики. А еще — кроссворды, ребусы и другие игры в слова.

►Всякий раз, когда ты встречаешь кого-нибудь, пробуй придумать анаграмму его имени. Пример: встречаешь ты к примеру **Тит**ова **Ан**атолия **Ник**олаевича и сразу говоришь себе —ТИТАНИК, а когда **Год**унову **З**инаиду **Илла**рионовну — ГОДЗИЛЛА.

►Каждый раз, когда ты подходишь к концу книжной главы, попробуй мысленно подвести итог и кратко изложить ее устно или письменно. Можно проделать то же, когда прочтешь книгу целиком.

Обоняние/осязание

Тренируй свои способности ощущения запаха и прикосновения, пробуя определить свойства объекта с закрытыми глазами. Очень занятное дело. Лучше всего заниматься этим с дамой.

Тренировка зрительно-пространственных способностей

►Когда входишь в комнату, где находится группа людей, старайся быстро определить, сколько человек справа от тебя и сколько слева.

►Глядя на мелкие предметы, например авторучки, пробуй оценить их длину, толщину и цену.

►Если ты смотришь на женщину, можешь попробовать оценить размер ее груди или окружность талии. Только не спрашивай у нее, прав ли ты.

►Возвратившись из гостей или командировки, нарисуй план или карту того места, где ты был.

Тренировка способности к анализу и синтезу

►Выбери предложение из журнала или книги (это — логическое целое). Попробуй, пользуясь теми же словами, сделать из него другое предложение. Пример: «Уж полночь близится, а Германна все нет». Возможная версия: «Уж Германн полнится, а близости все нет».

►Купи мозаику или паззл и займись его складыванием на время. Засеки, сколько времени это займет в первый раз. Повтори это снова через неделю, а затем через две и сравни полученные результаты.

►Мини-тест на интеллект

Это ни в коем случае не проверка твоего ума, образования, мудрости или житейской сметки. Тест на интеллект способен только определить скорость реакции твоего мышления. Тем не менее, такими тестами пользуются во всех крупнейших компаниях мира, когда проверяют кандидатов на административные должности, и выбирают тех соискателей, кто способен быстро решать самые разнообразные и неожиданные задачи. На прохождение этого теста тебе дается ровно 20 минут. Засеки время и постарайся ответить на все вопросы. Если ты не находишь ответа сразу — пропусти вопрос и вернись к нему позже.

1. Найди слова-ключи, которые заканчивают первое слово и начинают второе.

Пример: НА (РОСТ) ОК
ПО (***) КОЕ
ЗА (****) ОВНИК
АНА (****) ИЦИД

2. Определи слова по аналогии.

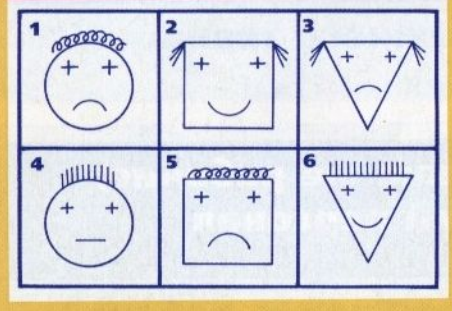
Пример:
Почему мы не говорим МЯУ-ОГУРЕЦ?
Потому что мы говорим АВ-ТОМАТ
ПРО-КОНВЕРТ
ВОДА-СНЕГ
НЕТ-УХО

3. Вставь пропущенные буквы к ключу так, чтобы получилось пять новых слов.

4. Найди одно лишнее слово.
Морж, дельфин, косатка, тюлень, кашалот, акула

5. Реши задачу.
За игрушечного медведя в магазине заплатили 70 рублей и еще половину его стоимости. Сколько стоила игрушка?

Рис. А. Назови номер недостающей фигуры.



6. Продолжи ряд.
3, 8, 11, 16, 19, 24, 27,..

7. Закончи последнюю пару.
моряк — бескозырка
гусар — кивер
летчик — ?

8. См. рис. А.

9. Поставь следующее число в ряду.
1, 3, 5, 7,11,..

10. Найди последнюю пару.
лиса — лисенок
кошка — котенок
овца — ?

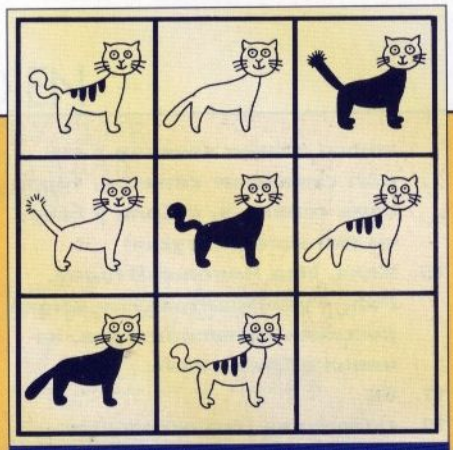
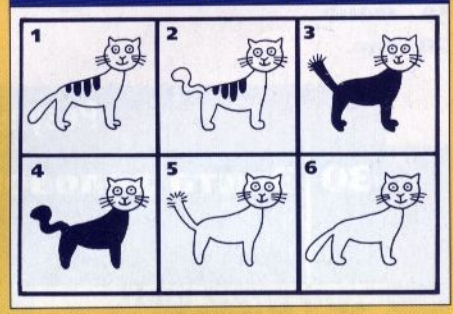


Рис. Б. Назови номер недостающей фигуры.



11. Найди 1 лишнее.
сокол, синица, лебедь, щегол, орел, дятел

12. См. рис. Б.

13. Продолжи ряд.
8/4, 15/5, 12/3, 18/6, 12/… каких?

14. Найди 1 лишнее.
Африка, Америка, Азия, Аргентина, Аляска, Аризона, Андорра.

15. Найди последнюю пару.
чиж — 44
синица — 70
сорока — 47
гусь — ?

16. Назови последнее имя.
Лиза, Петя, Катя, Паша, Саша, Коля, Саша, Саша,..

17. См. рис. В.

18. Найди 1 лишнее.
Слива, смородина, вишня, персик, абрикос, черешня

19. Найди ключ.
ЛОГ
МАХ
КЛЬ
ПОЛИЯ

20. Найди последнюю пару.
Италия — синьор
Англия — мистер
Франция — месье
Польша — ?

21. Продолжи ряд.
2, 6, 18, 54, 162, ...

22. «Палео» — старый, «лит» — камень.
А как будет звучать «новый камень»?

23. Найди слова-ключи.
ПИ (***) ОК

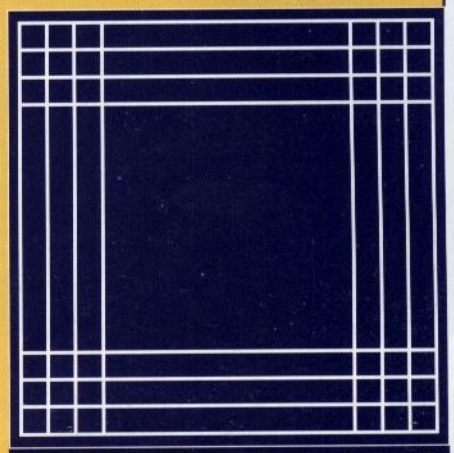


Рис. В. Сколько квадратов на этом рисунке?

ТА (***) ДЮР
ПАНО (****) ЗАН

24. Найди последнюю пару.
Вертер — Гете
Чацкий — Грибоедов
Чайлд Гарольд — ?

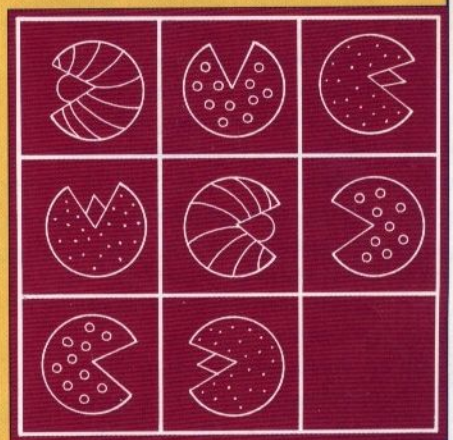
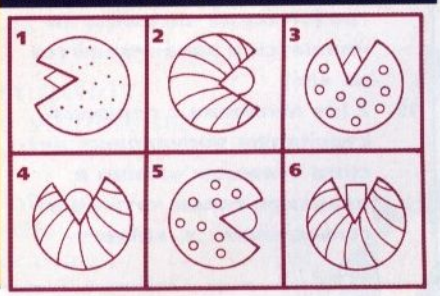


Рис. Г. Назови номер недостающей фигуры.



25. Шурина племянник какая зятю родня?

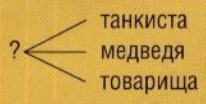
26. Найди 1 лишнее.
Чехов, Пушкин, Авиценна, Булгаков, Парацельс, Пастер

27. См. рис. Г.

28. Вставь пропущенную цифру.
1,23+4,56 = ...,89

29. Найди последнюю пару.
Япония — иена
США — доллар
Россия — рубль
Греция — ?

30. Назови число.



Ответы

1. **жар, слон, пест**
2. **контра-марка, вино-град, да-мочка**
3. **срок, прок, курок, пророк, шнурок**
4. **акула (акула — рыба, остальные — млекопитающие)**
5. **140 рублей**
6. **32 (порядок +3,+5)**
7. **шлем**
8. **6 (каждый признак: форма, волосы, рот — должен повторяться трижды)**
9. **13 (это ряд простых чисел, которые делятся только на единицу и на самих себя)**
10. **ягненок**
11. **лебедь (единственная водоплавающая птица)**
12. **5 (признаки — расцветка, хвост, количество пальцев на лапах)**
13. **двенадцать вторых (Это арифметический порядок цифр: 2,3,4,5,6)**
14. **Азия. (Все остальные географические названия начинаются и заканчиваются на «а»)**
15. **2 (по аналогии с первыми строчками популярных детских стишков: «Жили в квартире сорок четыре веселых чижа...», «Много-много птичек запекли в пирог: семьдесят синичек, сорок семь сорок...», «Жили у бабуси два веселых гуся»)**
16. **Коля. Или Николай Второй. Ряд — уменьшительные имена российских императоров, начиная с Елизаветы).**
17. **60**
18. **смородина (все остальные — косточковые)**
19. **МОНО**
20. **пан**
21. **486 (каждый раз число умножается на 3)**
22. **неолит**
23. **лот, бор, рама**
24. **Байрон**
25. **сын**
26. **Пушкин (остальные были врачами)**
27. **4**
28. **7 (цифры идут в арифметическом порядке)**
29. **драхма**
30. **Три**

Результаты теста

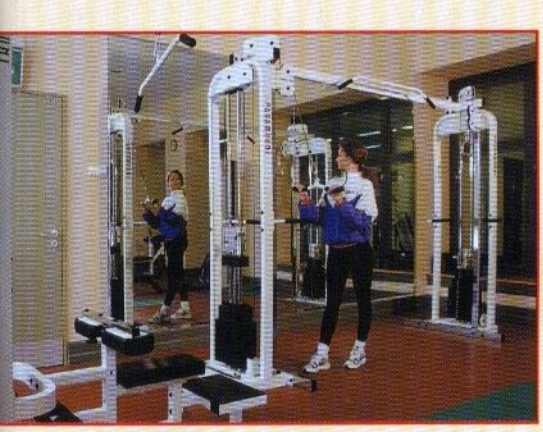
Количество правильных ответов	
30	**Элита делового мира**
25	**Крупные администраторы**
20	**Менеджеры среднего звена**
15	**Менеджеры нижнего звена**
10	**Квалифицированные рабочие, обслуживающий персонал**
5	**Неквалифицированные рабочие**

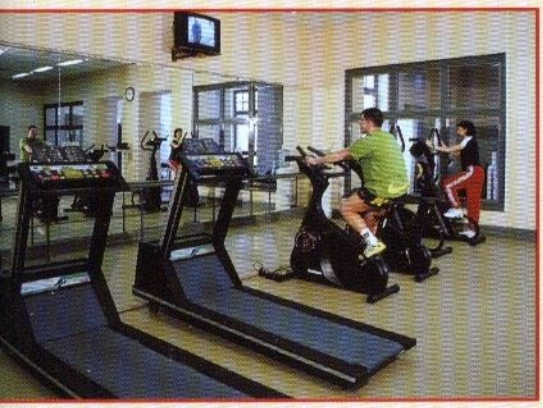
Гибкость и скорость мышления отчасти обусловлены генетически. Но только отчасти. Потому что интеллект — способность быстро усваивать информацию и легко оперировать ею — можно развивать. При помощи различных упражнений, как умственных, так и физических, ты можешь натренировать свой мозг и научить его работать с полной отдачей. А после смело можно направляться в такие компании, как Кока-Кола, Форд или Дженерал Электрик и предлагать свою кандидатуру на роль президента фирмы — есть шанс, что возьмут. Потому что в мире бизнеса высокий коэффициент интеллекта — самая лучшая визитная карточка.

Le MERIDIEN
MOSCOW COUNTRY CLUB
МОСКОУ КАНТРИ КЛАБ
Hotel-Golf-Resort

Эксклюзивный Центр Здоровья и Красоты в Москоу Кантри Клаб

приглашает Вас стать членом Спортклуба





Наш Спортивный комплекс включает в себя:

- Бассейн 18х14 м с гидромассажем, водопадом и детской ванной
- Суперсовременный солярий «Ergoline - 600».
- Фитнес-зал, оснащенный американскими кардиотренажерами и силовым оборудованием.
- Универсальный зал для мини-футбола, баскетбола, волейбола, гольф-практики и подвижных игр.
- Закрытые и открытые теннисные корты.
- Сквош-корт.
- Финскую сауну, русскую и турецкую бани.
- Пляжную зону для отдыха и развлечений.
- Мини-гольф.

Центр красоты Эсте Лаудер – чудесное место, где Вам предложат различные программы по уходу за лицом и телом для мужчин и женщин, несколько видов массажа, маникюр, педикюр и пр..
В салоне причесок позаботятся о красоте и здоровье Ваших волос.

Спортивные магазины.

Бар и ресторан.

- Инструкторы спортклуба всегда к Вашим услугам.

Зимой можно воспользоваться катанием на собачьих упряжках, снегоходах, лыжах и коньках.

Спросите о наших ценах и Вы будете приятно удивлены!

Телефон (+7 095) 926-5911.
Факс: (+7 095) 926-5921.
E-mail: le.meridien@mcc.co.ru

Собственность ГлавУпДК под управлением компании «Ле Меридиен Интернэшнл Хотелз'н Резортс»

Она в твоих руках

Автор: **Райт Фингер**

Есть на свете женщины, признающие в сексе только принцип «штепсель-розетка» и нежности типа сильного трения спиной о кафель в ванной. Но их не так уж много. Если тебе такой не досталось (к счастью или нет — по вкусу), нелишне позаботиться о том, чтобы подруга жизни воспринимала предложение позаниматься любовью с тем же энтузиазмом, что и шоппинг-проект по обновлению ее гардероба или твое вялое согласие таки подвигать мебель в квартире. (В противном случае — очень противном — ты рискуешь стать трагикомическим персонажем с обидной приставкой «экс-» в ее задушевных беседах с твоим преемником в ее постели.) Без психологии в этом важном и нужном деле, конечно, не обойтись, но есть куда более простой и доходчивый метод. Метод ласки. На уровне тактильных ощущений. О нем и поговорим.

Специалисты китайской и прочих восточных медицин небезосновательно утверждают, что на теле человека есть энергетические точки (это куда врачи иглоукалывают пациентов), соединенные между собой. Как бы ты ни относился к таким альтернативным теориям и практикам, отметь для себя одно приятное обстоятельство: большинство энергетических точек — на прямом проводе с центрами сексуального удовольствия. Учитывая, что расположены они в непосредственной близости от поверхности кожи, перспектива открывается самая радужная. Типа нажми на кнопку — получишь результат (шутка). Но в каждой шутке...

Всему голова

Точнее виски. Стоп! Куда ты так вцепился? Это тебе не спелый астраханский арбуз. Это ее голова. Строго говоря, прямого отношения к эрогенным зонам виски не имеют, но зато если твоя подруга сегодня чересчур взвинчена или напряжена, то о любых других ласках и прикосновениях и думать не моги. А вот легкое кругообразное поглаживание висков указательными пальцами (плюс ласковый взгляд глаза в глаза) может дать неплохой результат. Клиент тает и расслабляется. (Кстати, метод этот легко опробовать, даже если речь у вас еще не зашла не только о постели, но и о первом поцелуе.)

Рука к руке

Так уж вышло, что в мужском рейтинге оценки женщинских достоинств руки занимают далеко не первое место. Хотя о чрезвычайной их полезности во всех отношениях спорить не приходится. Вот мы и не спорим. Тем более что в руках — масса нервных окончаний и энергетических точек, которые можно попытаться стимулировать, даже не рискуя получить пощечину от какой-нибудь дилетантки в области межполовых отношений (см. путеводитель).

Но наиболее чувствительная зона расположена на внутренней стороне руки — от центра запястья до локтевого сгиба. (Главное, чтобы она не заподо- ▸

Фото: Tony Stone Images; SEFA

зрила в твоем стремлении засучить ей рукав — тонкий намек на то, что сегодня ее очередь мыть посуду.) Остальное просто — много мелких и разнообразных ласковых движений двумя тремя пальцами по всей линии. Только не надо спешить. Зато помнить о том, что щекотка — самый страшный враг секса, СТРОГО ОБЯЗАТЕЛЬНО! И не только в этом случае. И еще. Результаты эксперимента станут очевидны довольно быстро. И если они отрицательны — немедленно отложи свои изыскания до более удачного момента (или фазы Луны, скажем).

Нежнощеее

Твоя следующая цель — шея, на которой множество энергетических точек. Большинство женщин вполне благосклонно переносят поцелуи в шею. Но если после твоих экспериментов подруга жизни стала ходить по квартире, обмотавшись связкой чеснока, или купила ожерелье с острыми шипами, сделай соответствующие выводы.

Если проверено — мин нет, придерживайся линии, берущей начало в 1-2 см за ухом и далее до впадины на ключице. (Если таковая имеется — некоторые любят попышнее.) Язык и губы в данном случае явно предпочтительнее, но и вкрадчивые, нежные пальцы тоже ничего. Но самое ценное во всей этой истории — сигнал из этого региона напрямую идет куда надо. Ну, сам понимаешь...

Есть в шее одна тонкость, правда. Зона такая щекотливая (в самом прямом смысле этого слова) — от центра подбородка и ниже по шее. Нет, она не запретная. Но если тебе уж очень приспичило, экспериментируй с ней ПОСЛЕ секса, а не ДО. Иначе может получиться ВМЕСТО.

Вдоль! И поперек...

Массаж спины — дело полезное, что бы там между вами ни было. Вот только... Маловато будет! Кто ж спорит. От позвоночника и ближайших его окрестностей до секс-центра — рукой подать. Впрочем, зачем обязательно рукой. Язык-то тебе на что? Не надо слов! Не надо! Пойми же наконец, какие нежные и чувствительные волоски растут вдоль ее позвоночника. И пусть она поймет наконец. И не гони лошадей. Проход от крестца до затылка должен занимать не менее минуты. А по пути — одна холодная примочка. Лизни кожу и сделай глубокий вдох. Немного прохлады среди зноя страсти — это возбуждает. И еще. В том месте, где шея переходит в затылок, — сделай два горячих выдоха. Здесь как раз расположена энергетическая точка с выходом на грудь и плечи. Пройди этим маршрутом пару-тройку раз, а когда надоест — переключись на ее родинки и веснушки. Или... Ну, словом, как получится...

Равнобедренность

Бедра. Хм-м. Ты уже так близок к цели, что самое трудное — ОСТАНОВИТЬСЯ. Но трудное — не значит неприятное. (Ты ведь не только о себе думаешь, правда?) Что может быть чувствительнее внутренней поверхности бедра? Здесь целых две энергетические линии. Обе идут от коленки, но на середине пути раздваиваются. Одна идет чуть выше. До кромки белья. Вторая — к ягодице. Тоже до кромки.

Ягодичные места

Зона риска, понимаешь. В том смысле, что именно с этого всегда хочется начать (например, ущипнуть). И ответная реакция последует незамедлительно. Вот только... какой она будет. Особенно если ты с нею не вполне знаком... Дело в том, что нервные окончания на ягодицах напрямую связаны с желудком, мышцами, сокращающимися во время оргазма, и надпочечниками, вырабатывающими адреналин. Так что оставь ягодицы на закуску. Ну в смысле на аперитив перед самым главным... Щипаться, впрочем, все равно не советуем. Все остальное — от поцелуев до нежных шлепков — по ситуации. Только не вздумай ляпнуть, что за последние полгода ее ягодицы прибавили в объеме. Даже если это действительно так.

P.S. Редакция предупреждает: данная инструкция не может стопроцентно подходить ко всем типам женщин.

P.P.S. Дополнительные сведения смотри в кратком путеводителе по эрогенным зонам.

Актуальное многоточие

Скулы Здесь лучше губами и языком. Но не забудь как следует побриться.

Уши «Шепот. Легкое дыханье. Трели соловья...» Классик неплохо разбирался в этом механизме. Даже легкого прикосновения к мочке уха языком достаточно для того, чтобы большинство женщин испытали возбуждение. К сожалению, примерно у 15% всех женщин уши не обладают особой чувствительностью.

Затылок и шея Редкая кошка не замурлычет, когда ее как следует погладишь по затылку и шее. Вот и женщины тоже... Кстати, стимуляция этой зоны может дать впечатляющий результат даже во время полового акта.

Губы и около Очень нежная чувствительная кожа около губ быстро передает сигналы возбуждения нервным центрам.

Ладони Будем взаимно осязаемы! Но учти — ладони четко улавливают разницу между прикосновениями интимного и «бытового» характера. Чем энергичнее и сильнее прикосновение, тем меньше от него эффект. И наоборот — легкие, едва ощутимые прикосновения к ладоням воспринимаются женщиной как чрезвычайно возбуждающие.

Щиколотки Восточные мудрецы уверяют, что по щиколоткам проходит мощная энергетическая линия. Медики — что в щиколотках часто находится очень много нервных рецепторов. В любом случае не оставляй их без внимания.

Пупок Несмотря на то что в ставших культовыми эротических сценах а ля Голливуд, фотогеничный пупок нередко играет роль основного эротического органа, у большинства женщин чувствительность в этой зоне достаточно слаба — лишь около 25% испытывают возбуждение во время его прямой стимуляции. А вот зона вокруг пупка (около 5 см) весьма возбудима практически у всех женщин.

Пальцы ног Пальчики фактически. Леденцы-конфетки. И поступать с ними надо соответственно. Можно даже покусать слегка. Но помни, выемка ступни — зона совершенно запретная. Целовать и даже дотрагиваться категорически не рекомендуется. Щекотно там очень.

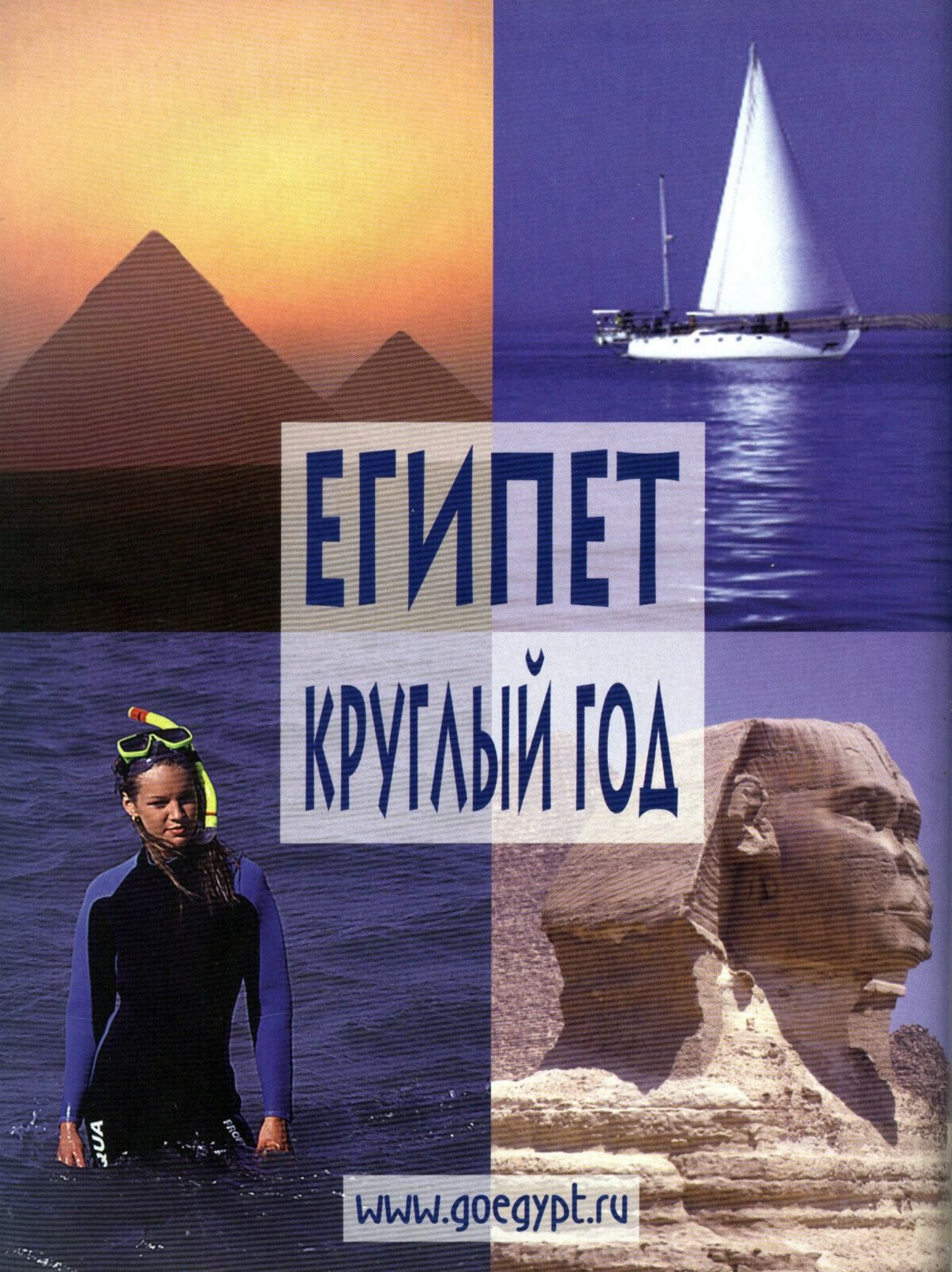
Внутренняя поверхность бедер Осторожно! Чувствительность этой зоны обусловлена очень тонкой кожей, на которой легко остаются синяки и кровоподтеки от слишком энергичных ласк.

Ягодицы Здесь уместны два подхода. Конечно, женщине понравятся ласковые и нежные прикосновения к этим округлостям. Но самое сильное возбуждение могут вызвать ощутимые шлепки по ягодицам — благодаря тому, что таким образом вызывается прилив крови к половым органам. Необходимо, однако, действовать лишь с согласия партнерши — ведь треть всех женщин негативно отнесется к такой грубой ласке и расценит ее как твою неотесанность и агрессивность.

Колени В ямочке под коленом, в самом центре находится точка, стимуляция которой вызывает повышение чувствительности всего тела.

Соски Не впадай в детство, уважаемый млекопитающий! В момент возбуждения кожа съеживается, заставляя сосок набухать и твердеть. Обращаться с сосками нужно очень осторожно — резкое прикосновение вызывает болезненное ощущение. Часто окружье соска куда чувствительнее его самого.

Талия (вид сзади) Здесь чувствительность пробуждается сначала осторожно, потом усиливается по нарастающей — поэтому ласкать поясницу нужно не меньше нескольких минут.


ЕГИПЕТ
КРУГЛЫЙ ГОД
www.goegypt.ru

О'БЛЯП

Бутерброд всегда падает маслом вниз. А рубашка просто обязана обладать незапятнанной репутацией. Иногда первая помощь полностью сводит на нет безобразные подтеки, оставленные опрокинутым на рубашку куском пиццы или яблочного пирога, и позволяет сэкономить на химчистке.

Для начала необходимо усвоить восемь правил пятновыведения:

1. Чем раньше, тем лучше. Меры по спасению рубашки надо принимать сразу, как только ты «принял на грудь» пачкающийся предмет или субстанцию. С каждой секундой грязь будет впитываться все глубже.
2. Не протри дыру! Зверски скрести, драить и всячески мучить ткань не рекомендуется — подобное обращение может нарушить структуру волокон, и вещь будет безнадежно испорчена, а пятно намертво въестся в ткань.
3. Горячая вода — средство для жирных пятен. Она растворяет жир, а холодная только «схватывает» пятно.
4. Пятна, содержащие воду, — например от соков — смывай холодной водой.
5. Наплюй на галстук. Не в переносном, а в прямом смысле — если ляпнул на галстук какой-нибудь едой, прежде всего попытайся свести пятно при помощи собственной слюны. Для шелкового галстука (а другой лучше совсем не носить) вода и мыло слишком грубы, а слюна — в самый раз. Биоэнзимы, в ней содержащиеся, растворяют некоторые пятна. Так что плюнь и разотри, а если не подействует — отнеси в химчистку.
6. Не давай пятну растечься. Сразу хватай салфетку и подкладывай ее под пятно, чтобы оно не расползлось по рубашке во все стороны.
7. Соль — не панацея. Некоторые люди имеют привычку, как только чем-нибудь обляпаются, высыпать на себя соль солонками. Соль неплохо впитывает вино, но не является универсальным пятновыводителем.
8. Сомневаешься — не рискуй. Иногда чем старательнее удаляешь пятно, тем хуже становится.

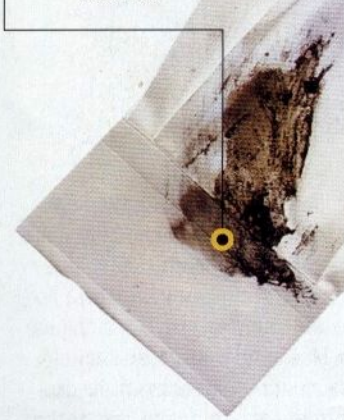
Кровь Прополощи в соленой холодной воде, затем нанеси холодный мыльный раствор (используй «Детское» мыло, а не хозяйственное). Сполосни, повтори процедуру. **Позже:** если остался след, добавь в мыльный раствор несколько капель нашатыря и вылей смесь на пятно. Стирай в холодной воде.

Жиры Аккуратно соскобли все, что можно, затем подержи рубашку под проточной горячей водой, пока пятно не начнет растворяться. Когда смоется все, что смывается, намыль место пятна хозяйственным мылом и снова подставь под горячую воду. **Позже:** прополощи в теплой воде, в которую добавлено несколько капель уксуса или нашатырного спирта, и постирай всю рубашку с порошком.

Красное вино Промокни влагу, а потом сполосни пятно водой. **Позже:** постирай в холодной воде.

Грязь Дай грязи подсохнуть, а затем тщательно удали ее щеткой. Потом прополощи в холодной воде, слегка застирывая пятно. **Позже:** сделай кашицу из стирального порошка и воды. Нанеси на пятно и оставь минут на десять. Затем смой холодной водой и постирай как обычно.

Соус для спагетти Если соус не жирный, смой его холодной водой, нанеси несколько капель жидкого мыла (для этого лучше воспользоваться ватным тампоном); затем снова промой водой. **Позже:** погрузи рубашку в холодную мыльную воду, а потом дай ей высохнуть. От пятна еще остался след? Попробуй протереть его перекисью водорода.



Яйцо всмятку Ни в коем случае не лей на пятно от яйца горячую воду — белок мгновенно «заваривается» и намертво прикипает к ткани. Удали субстанцию, протри губкой, смоченной в воде комнатной температуры, и полощи до полного изнеможения. **Позже:** стирай в холодной воде.

Пятно неизвестного происхождения Это еще что за дрянь? Что бы это ни было, пусть подсохнет. Затем соскобли все, что соскабливается, потом промой чуть теплой водой с мылом — некоторые пятна намертво въедаются от воздействия горячей воды, некоторые от холодной, так что лучше выбрать промежуточный вариант. **Позже:** погрузи запачканный участок в раствор отбеливателя (для цветной рубашки используй щадящий отбеливатель). Потом постирай в теплой воде.

Следы от фломастера Выверни рубашку наизнанку, подложи под пятно бумажную салфетку и нанеси на каракули пятновыводитель. Повтори операцию, но уже с лицевой стороны. Смочи пятно средством для мытья посуды. **Позже:** стирай в теплой воде с добавлением мягкого отбеливателя.

Помада Преподлейшая вещь, эта помада. Хорошо, коли это жена удружила, — ибо если это улика, то попытка замести следы может и провалиться. Попробуй стереть помаду мыльным раствором, но учти, что эта гадость иногда въедается. **Позже:** отнеси рубашку в химчистку, а заявление о разводе — в ЗАГС.

Кофе или чай с молоком Промой пятно кипятком (рубашку лучше предварительно сними). Если это черный кофе, то поступай с ним так же, как с пятном от варенья. **Позже:** протри нашатырем или перекисью, постирай в горячей воде.

Шоколад Соскобли как можно тщательнее, потом прополощи в воде комнатной температуры, пока шоколад не смоется. Оставшиеся разводы залей мыльным раствором. **Позже:** пусть рубашка подсохнет, потом нанеси прямо на пятно жидкое моющее средство и оставь на некоторое время. Стирай в теплой воде.

Кетчуп Смой кетчуп водой. Затем разведи в воде уксус и немного мыла, нанеси на пятно, опять прополощи. **Позже:** воспользуйся пятновыводителем. Перед стиркой сполосни. Стирай в холодной воде.

Пот Разводы под мышкой — смесь из пота и дезодоранта. Их не так просто удалить. Оставайся в пиджаке. **Позже:** отдай рубашку в химчистку. Возьми за правило поддевать майку с короткими рукавами.

Чернила Даже не пытайся справиться с этой гадостью самостоятельно — только напортишь. Отнеси в химчистку и захвати чернила, чтобы там могли определить тип красителя.

Салатная заправка Как можно быстрее застирай пятно горячей водой с мылом, затем положи до исчезновения следов. **Позже:** стирай в горячей воде.

Сливочное масло Может помочь бензин или другой растворитель, не содержащий ацетона. Нанеси его ваткой, затем прополосни загрязненное место. **Позже:** если разводы остались, то постирай рубашку в холодной воде. В крайнем случае — доверься умельцам из химчистки.

Варенье В пятнах от фруктов содержится танин — та же история с пятнами от вина, чая, кофе или сока. Главный враг танина — мыло, так что без промедления намыль загрязненный участок ткани. Используй холодную воду. **Позже:** налей на пятно мягкий отбеливатель, его же добавь при стирке.

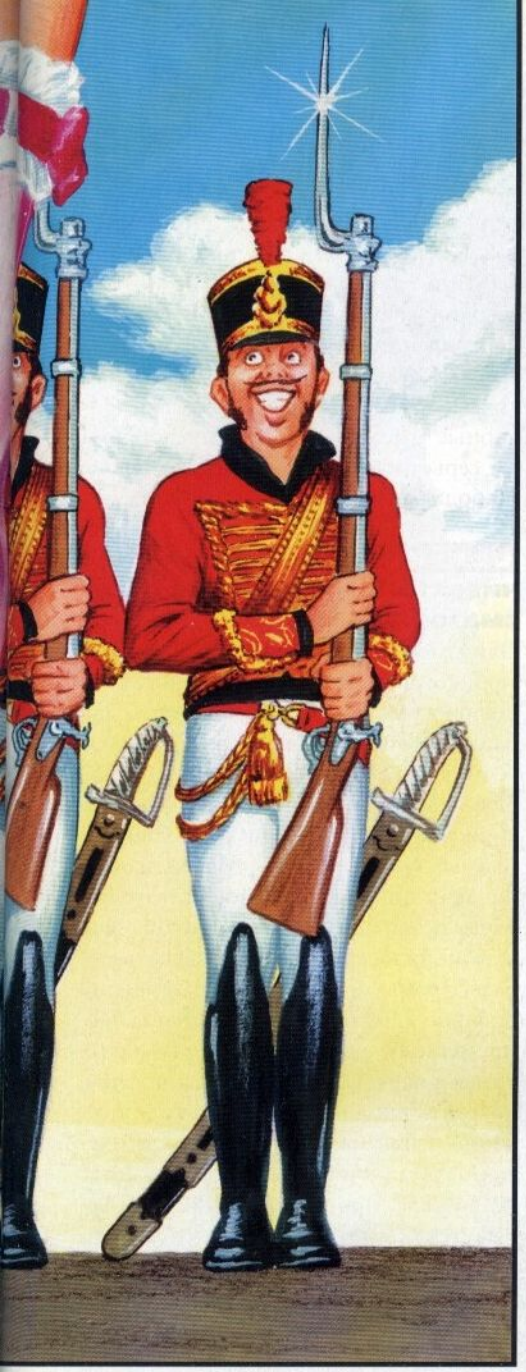
Запал от утюга Если след от утюга совсем слабый, немедленно постирай рубашку обычным способом. Если пятно осталось, попробуй полить его раствором перекиси водорода с добавлением нашатыря. **Позже:** может,тебе лучше сдавать рубашки в прачечную? Не так уж и дорого, а головной боли существенно меньше.

Если успех мероприятия вызывает сомнения, лучше не экспериментировать, а как можно скорее воспользоваться услугами химчистки.

Фото: David Bashaw

На КАРА

Автор: **Игорь Семенов**
Иллюстрации: **Влад Лесников**



«Оружие должно всегда содержаться в полной исправности и быть готовым к действию. Это достигается своевременной и умелой чисткой и смазкой, правильным хранением, бережным обращением с ним и своевременным устранением поломок и повреждений».

(Наставления по стрелковому делу, «Воениздат», М., 1985 г.)

УЛ

Встречаются злостные членовредители, которые устраивают над ним леденящие душу эксперименты вроде вшивания в крайнюю плоть шариков, усиков или железной арматуры. Это тяжелый случай. Но и мы с тобой, не одержимые манией саморазрушения, нередко забываем о мерах предосторожности и совершаем ошибки, каждая из которых может привести к необратимым последствиям. Предупрежден — значит вооружен. Так что возьми на вооружение наши советы. Это как раз тот случай, когда явно лучше учиться на чужих ошибках.

Ошибка №1
Подавление сопротивления

Ты проснулся с утренней эрекцией и полным мочевым пузырем. Что ты обычно делаешь в таких случаях? Прямиком бежишь в санузел и пытаешься согнуть его, стойкого и непреклонного. Плохое решение. Насильственные меры по отношению к эрегированному пенису — сгибание, попытки запихнуть его в тесные джинсы — могут привести к травме сухожилий, соединяющих половой член с лобковыми костями. Болезненно и небезопасно для потенции — именно эти сухожилия позволяют удерживать член в рабочем положении. Лучший способ справиться с нежелательной эрекцией — дождаться, пока она сама собой пройдет.

Ошибка №2
Атака в отсутствие боеготовности

Помнишь анекдот, когда студент в обмен на хорошую отметку рассказал ▸

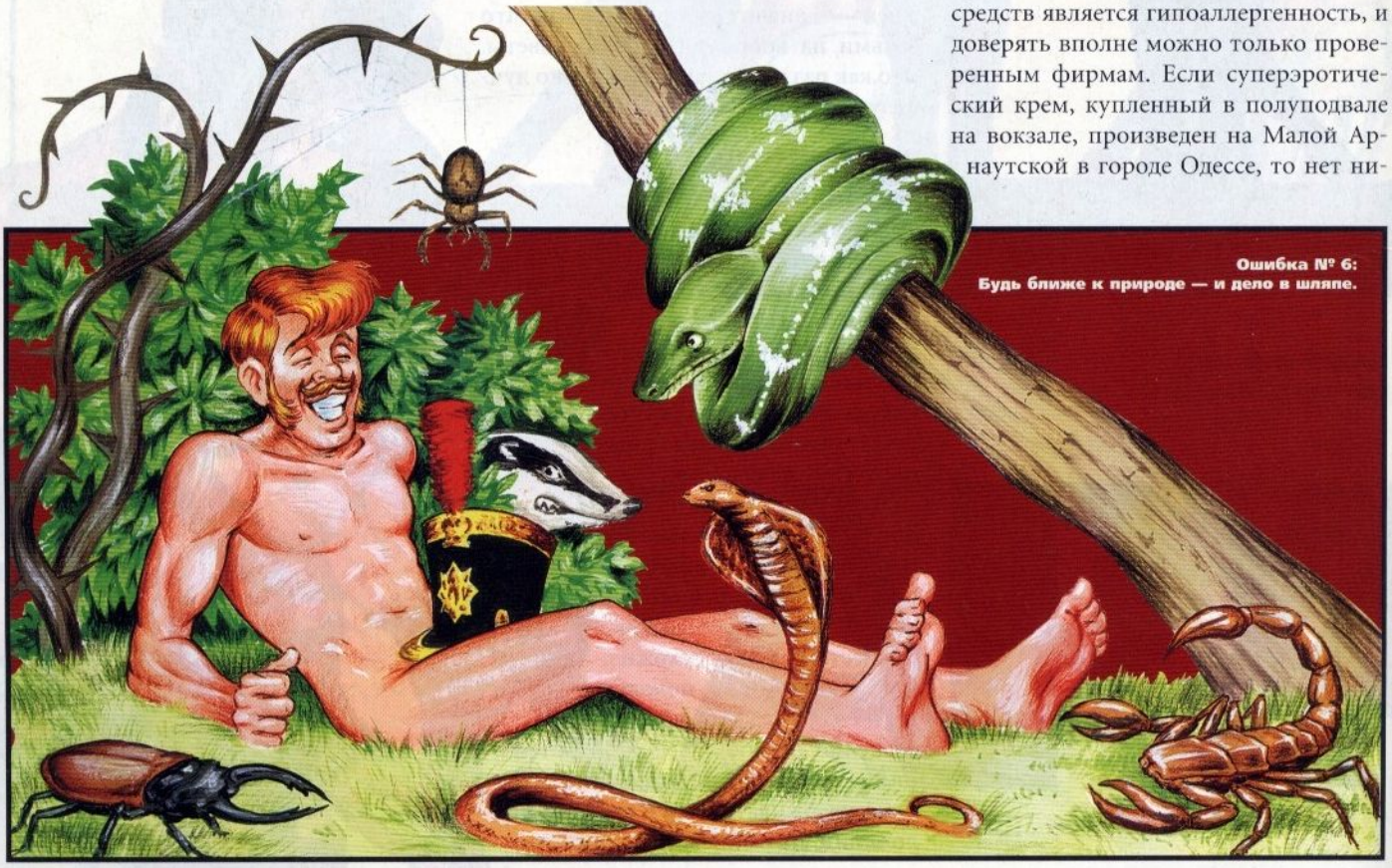
профессору, как вбить в землю дождевого червя? Он посоветовал намазать его эпоксидным клеем и на следующий день получил пятерку в зачетку от преподавателя и пять рублей от его жены. Не вздумай воспользоваться этим советом и в то же время запомни, что при неполной эрекции попытки произвести совокупление опасны. В этом случае могут пострадать пещеристые тела внутри пениса, которые наполняются кровью при эрекции. Это в свою очередь может привести к искривлению члена, довольно болезненному и затрудняющему половое сношение. Если с эрекцией почему-либо возникла проблема, переключись на предварительные ласки, которые всегда кстати. Если не зацикливаться на эрекции, весьма вероятно, что она возникнет без специальных ухищрений.

Ошибка №3 Халатное отношение к «магазину» с боепатроном

«Мальчики, яички не поколите! — Бабуль, кто же яйца в переполненном трамвае возит? — Там в сумке, ребятки, не яйца, там гвозди!» Все понимают опасность для пениса колюще-режущих предметов, и никто не станет прислоняться к действующему коленно-шатунному механизму. При этом забывается, что обыкновенная металлическая молния на джинсах состоит из стальных зубцов и плотно прилегает к самому чувствительному участку нашего тела. Если большинство из нас осторожно застегивает ширинку, то расстегивание обычно происходит в обстоятельствах, когда наше внимание переключено на более притягательные объекты. А зря. Расстегивая зиппер, ничего не стоит прищемить кожу пениса. Если эта неприятность все-таки случилась, аккуратно потяни язычок молнии в противоположном направлении, стараясь его не дергать. При необходимости нанеси антисептическую мазь и сделай повязку. Подобные травмы обычно не представляют серьезной опасности для здоровья, но боль от них довольно ощутима.

Ошибка №4 Неразборчивость в применении смазочных средств

Один мой приятель второпях ошибся тюбиком и вместо спермицидного геля щедро нанес на головку члена крем для ращения волос. «Я не знаю, из какого ведьмячьего зелья он сделан, но боль была адская», — поведал он. Я было спросил, не оброс ли он непредвиденными волосами, но он только злобно на меня посмотрел. Я понял, что ему было не до шуток. На половой член можно наносить только те средства — гели, кремы и пенки, — которые специально для этого предназначены. Непременным условием для таких средств является гипоаллергенность, и доверять вполне можно только проверенным фирмам. Если суперэротический крем, купленный в полуподвале на вокзале, произведен на Малой Арнаутской в городе Одессе, то нет ни-



Ошибка № 6: Будь ближе к природе — и дело в шляпе.

какой гарантии, что в его основе — не те же компоненты, что использовали для вышеупомянутого средства против облысения.

Ошибка №5 Кавалерийский наскок

Очаровательная наездница проявляет чудеса джигитовки, ты весь захвачен происходящим... Бди! Подобные экзерсисы могут быть опасными! Если она ненароком выскочит из седла, то при возвратном движении есть вероятность, что ты будешь травмирован. Перелом полового члена чаще всего происходит в пылу любовного сражения. В результате — адская боль и продолжительное лечение. Чтобы не допустить подобных ужасов, попроси свою подругу контролировать амплитуду телодвижений, чтобы не соскакивать с пениса, и во всяком случае никогда не пытаться резко садиться на него под углом к направлению эрекции.

Ошибка №6 Неосмотрительность в полевых условиях

Человек в трусах на лоне природы защищен от многих опасностей, подстерегающих нудиста. Вот основные факторы риска:

▶Травка зеленеет, солнышко блестит. И травка бывает разная — среди нее попадается крапива или чертополох, а то и вовсе ядовитые растения. И солнышко не только светит, но и греет, распространяя при этом небезвредный ультрафиолет. С непривычки можно получить нешуточный ожог пениса. Кожа покраснеет, начнет болеть и шелушиться.

▶Собака бывает кусачей. И не только собака. Были случаи, когда пенис подвергался атаке со стороны змей, скорпионов и даже барсуков. Просто жуть!

Ошибка №7 Неуемное наращивание вооружений

Операции по увеличению полового члена могут нанести урон не только твоему кошельку. Бывает, что они приводят к необратимым последствиям. Максимум удлинения — 2-3 см, и за них приходится расплачиваться не только немалыми деньгами, но и качеством эрекции.

В процессе операции надрезают определенные сухожилия, что в дальнейшем служит причиной вялой эрекции и влечет за собой повышенный риск получить травму (смотри ошибку №2). А хирургическое утолщение представляет собой накачивание пениса жировыми клетками, и, поскольку эти процедуры нередко приводят к грануляциям, член может стать похожим в лучшем случае на початок кукурузы, в худшем — на продолговатый воздушный шарик, начиненный шариками от пинг-понга. Подобные проблемы обусловили возникновение новой отрасли пластической хирургии, которая занялась устранением побочных эффектов. Поэтому, если в эрегированном состоянии твой член не меньше двенадцати сантиметров в длину, лучше оставь его в покое и почитай на досуге Камасутру.

Ошибка №8 «Забил заряд я в пушку туго»...

В одном старом анекдоте мужик купил в магазине нечто под названием «аппарат, заменяющий женщину». Покрутил-повертел и увидел отверстие. Сунул туда пенис. И аппарат пришил к нему пуговицу.

Мораль: если женщина искусственная, прочти инструкцию. Если женщина натуральная, но неопытная, проинструктируй ее сам, прежде чем предоставить ей свой член для оральных ласк. Помни, что оральный секс в движущейся машине чреват печальными последствиями, особенно на наших дорогах, тем более если ты сам за рулем.

И еще: пылесос предназначен только для уборки квартиры! MH

Ошибка № 7:
Не пытайся взять ее на пушку!

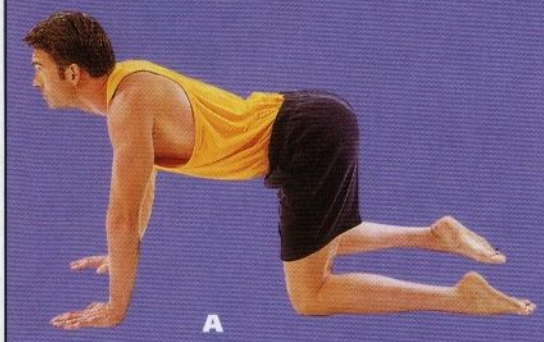
Растяни удовольствие

В принципе, горстки таблеток «Виагры» вполне хватит, чтобы добиться достаточно стабильных и убедительных результатов в постели. Но стоит ли этим увлекаться? Тем более что есть простые и естественные методы, успешно опробованные еще несколько тысячелетий назад.

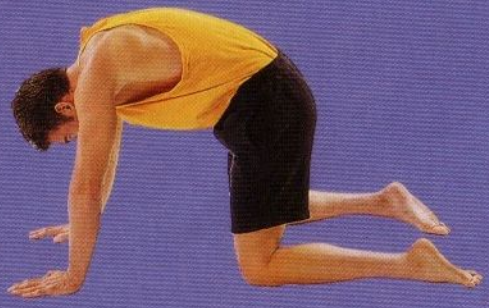
Тот, кто занимается йогой, приведет десятки доводов, свидетельствующих о ее пользе даже для начинающих: снимает напряжение, улучшает общее состояние, повышает гибкость и т.д. Когда же приходится выполнять упражнения для мышц бедер и паховых областей, которые бывают особенно напряжены при длительном сидении за рабочим столом, многие вдруг начинают ощущать прилив сексуальной энергии. Дело в том, что характерные для йоги упражнения на растяжку усиливают приток крови к мышцам, а это в свою очередь возбуждает имеющиеся там нервные окончания.

А из-за напряженного состояния мышц существенно сужается диапазон движений ног, бедер и таза, играющих ключевую роль в сексуальной активности мужчины. Предлагаем 10-минутный комплекс из шести растяжек, который предназначен для «пробуждения» твоих главных сексуальных мышц — своего рода двойной черный кофе в постель. Старайся выполнять эти упражнения регулярно — 2–3 раза в неделю или хотя бы за несколько часов до встречи с подругой. Ты можешь даже привлечь к разминке свою партнершу — получится нечто вроде гимнастической увертюры к вашему любовному спектаклю (спортивная одежда при этом вовсе не обязательна). Одно замечание: разминайся не торопясь. Высокая эффективность йоги в значительной мере обусловлена состоянием так называемой «расслабленной сосредоточенности», в котором ею обычно занимаются. Все упражнения выполняй медленно, не нарушая последовательности, в которой они приведены. Старайся ровно дышать и концентрировать внимание именно на той группе мышц, которая в данный момент подвергается растяжке.

Фото: Kurt Wilson



А



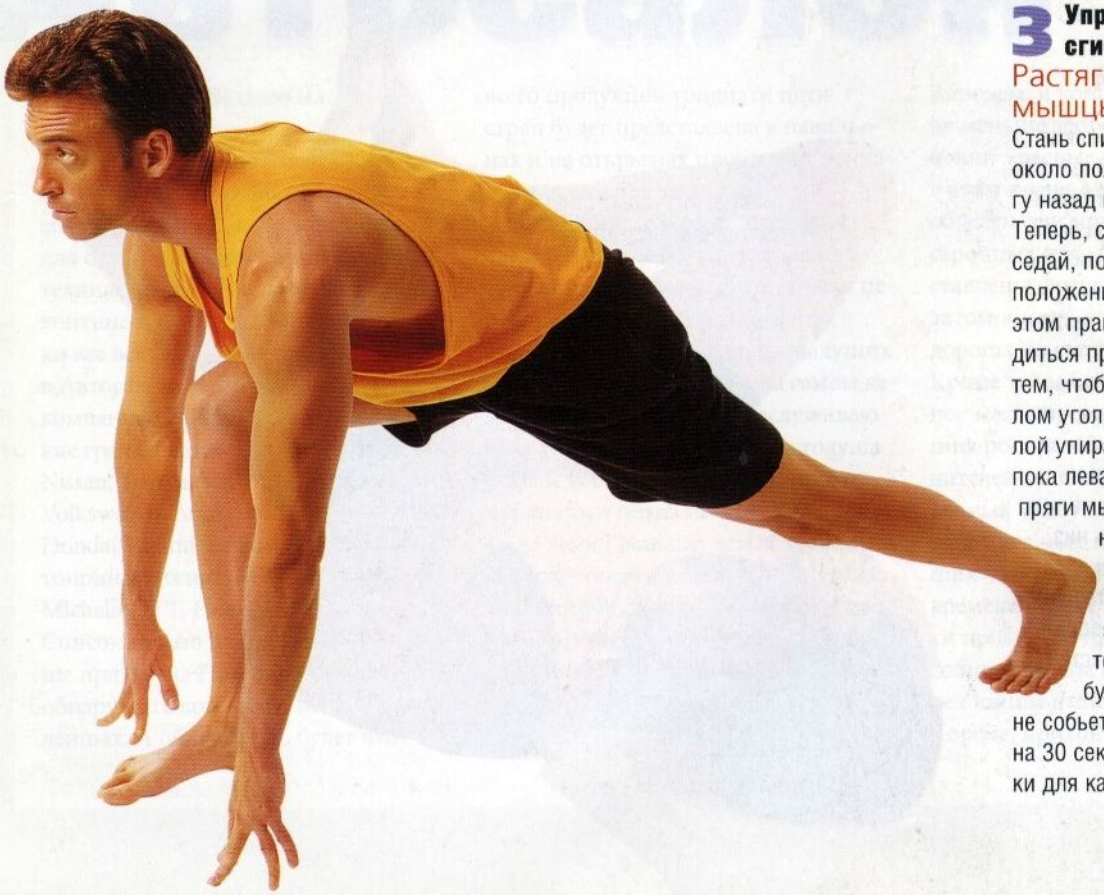
Б

1 Растяжка для мышц нижней части живота Расслабляет мышцы нижней части живота

Стань на четвереньки так, чтобы руки и бедра образовывали с корпусом прямой угол. Делая продолжительный и плавный вдох, опусти живот и приподними таз (А), затем посмотри в потолок. На выдохе выгни спину, как ощетинившийся кот, резко опусти голову и подай вперед копчик (Б). Медленно и плавно чередуй эти позы в течение примерно 30 секунд, концентрируя внимание на движениях таза.

2 Укрепление подколенных сухожилий Растягивает подколенные сухожилия, ягодичные мышцы и мышцы нижней части живота

Стань лицом к стене, отступив от нее на 1 м. Ноги на ширине бедер, ступни параллельны друг другу. Наклонись так, чтобы ладони прикасались к стене, а спина стала параллельна полу. Не перемещая ступней, напряги мышцы бедер и, не расслабляя их, разведи бедра в стороны, пока колени не окажутся друг от друга на том же удалении, что и лодыжки. Затем, выпрямляя ноги, сделай растяжку подколенных сухожилий. Задержись в этом положении на 20–30 секунд. Чтобы распрямиться, сделай в направлении стены несколько коротких шагов.



3 Упражнение для сгибателей бедра Растягивает сгибательные мышцы бедра

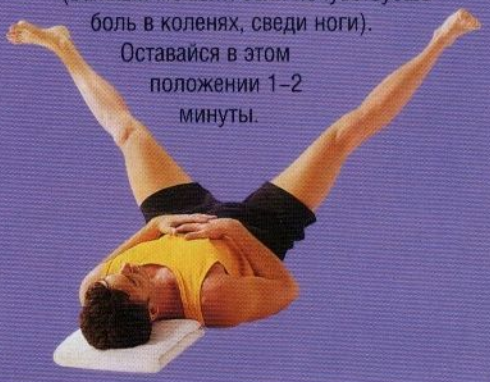
Стань спиной к стене на расстоянии около полуметра. Вытяни левую ногу назад и упрись ступней в стену. Теперь, сгибая правое колено, приседай, пока правое бедро не займет положение, параллельное полу. При этом правое колено должно находиться прямо над правой пяткой с тем, чтобы голень составляла с полом угол в 90°. Одновременно с силой упирайся левой пяткой в стену, пока левая нога не распрямится. Напряги мышцы левого бедра, подтянув их вверх от надколенной чашечки. Пальцами рук слегка касайся пола — это придаст твоей позе устойчивость, к тому же грудь будет развернута и дыхание не собьется. Задержись в этой позе на 30 секунд. Сделай по две растяжки для каждой ноги.

4 Растяжка для мышц внешней стороны бедра Растягивает внешние ягодичные мышцы

Ляг на спину и согни ноги в коленях. Упрись левой стопой в стену (при этом голень параллельна полу), а правую положи на левое бедро рядом с коленом. Если низ спины немного не достает до пола, отодвинься от стены так, чтобы касание было полным. Если же голова отклоняется назад, подложи под нее полотенце. Ровно дыша, задержись в этой позе на 30 секунд. Поменяй ноги.

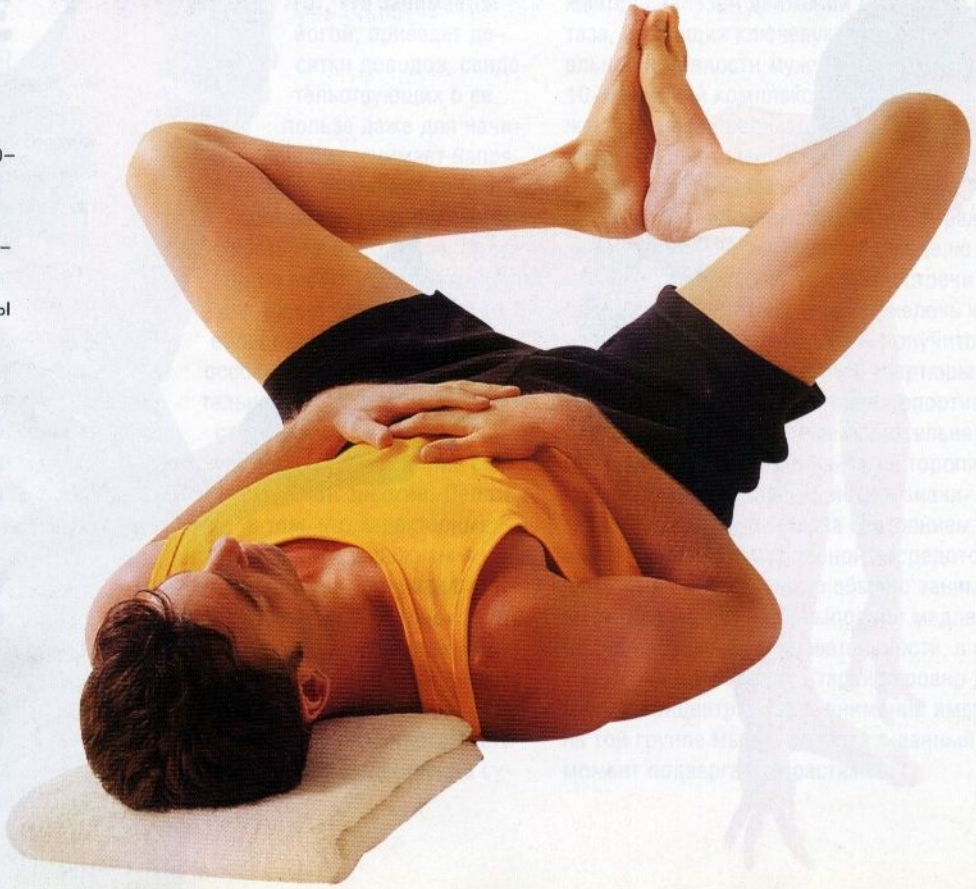
5 Растяжка для мышц внутренней стороны бедра Растягивает внутренние приводящие мышцы бедра

Ляг на бок, касаясь ягодицами стены. Повернись на спину и распрями ноги вдоль стены. При необходимости отодвинься от стены так, чтобы ягодицы опиралась на пол. Медленно разведи ноги в стороны на удобную для тебя ширину. Прижми заднюю сторону ног (и особенно коленей) к стене. Старайся дышать глубоко — это поможет снять напряжение с ног и позволит корпусу расслабиться в направлении сверху вниз. (Важный момент: если почувствуешь боль в коленях, сведи ноги). Оставайся в этом положении 1–2 минуты.



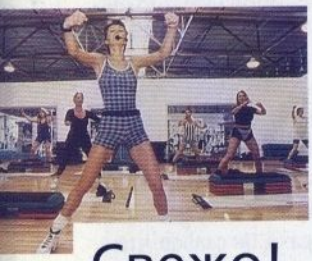
6 Упражнение для паха Растягивает внутренние паховые мышцы

Займи такое же положение, как и для растяжки мышц внутренней стороны бедра. С помощью рук согни ноги в коленях. Ноги должны быть максимально расслабленными. Соедини подошвы друг с другом, при этом внешние стороны стоп должны упираться в стену. Подтяни стопы к тазу, стараясь как можно сильнее прижать их друг к другу с тем, чтобы колени максимально приблизились к стене. (Руками колени не подталкивай.) Прижми таз к полу и попробуй слегка приподнять низ спины. Глубоко и ровно дыша, останься в этом положении в течение 1–2 минут. Затем руками соедини колени, повернись на бок и встань.



С Самсунгом наперегонки

22 мая на Воробьевых горах было людно. Тысячи зрителей и участников собрал Московский Фестиваль бега Samsung, проходивший под девизом «С Самсунгом в новое тысячелетие». Южнокорейская компания организует подобное мероприятие в нашей стране впервые, и, судя по всему, оно станет ежегодным. Фирма создала специальный фонд Фестиваля и внесла по $1 за каждого участника пробега. Эта сумма была передана Детской туберкулезной больнице №7 города Москвы. Добежавшие до финиша приняли участие в розыгрыше призов с товаровой маркой Samsung Electronics. Таким образом, проигравших не было.



Свежо!

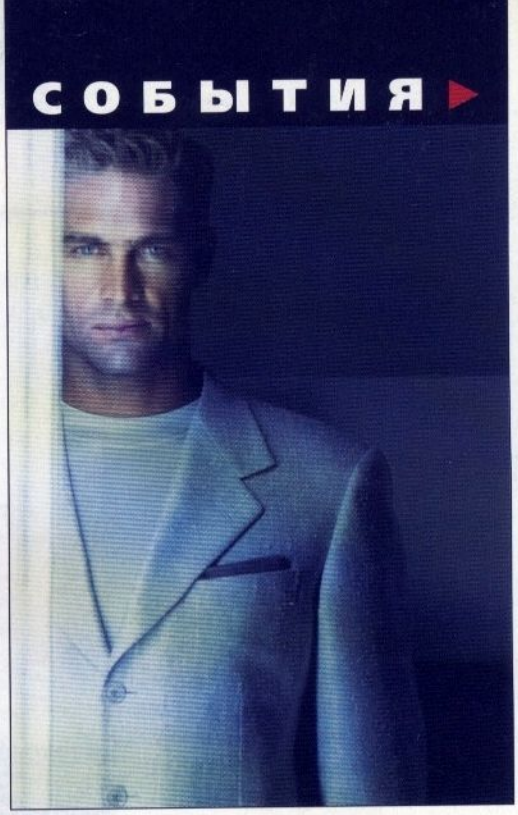
Лето в разгаре, и подготовка к отпуску идет полным ходом. Но как разнообразить тренировки, если ты постоянно поддерживаешь физическую форму? Этим летом отличная возможность предоставилась членам клуба Gold's Gym. В утренние и вечерние часы уроки аэробики проводятся на свежем воздухе на прекрасном стадионе. Инструкторы разнообразили уроки элементами бега, игровыми эстафетами. Недавно на крыше клуба открыт летний солярий. Чтобы не терять времени, можно совмещать загар с уроками на развитие гибкости.

Крути педали

Для любителей активного образа жизни — в парке «Волен», что недалеко от г. Яхрома, уже знаменитом горнолыжными трассами, открылся первый в России велоклуб. Его отличительная особенность — наличие полной инфраструктуры для занятий маунтбайком, включая прокат и сервис горных велосипедов разных моделей. Но основное достоинство нового велоклуба — это специальные велосипедные маршруты протяженностью от 5 до 50 км. Для энтузиастов — 2 и 3-дневные маршруты с инструктором.

Шестая точка

В начале лета открылся самый большой спортивный магазин в Москве. Теперь, если ты приедешь на Дмитровское шоссе, 37, тебя приятно удивит встреча со старым знакомым — магазином «СПОРТМАСТЕР». Это уже 6-я по счету точка торговой сети «СПОРТМАСТЕР», по достоинству оцененной москвичами. Огромный двухэтажный магазин общей площадью чуть меньше футбольного поля заполнен разнообразными товарами ведущих производителей мира: KETTLER, ROCES, COLUMBIA, ASICS. Словом, на Дмитровском шоссе, 37 тебя ждут с нетерпением.



Pal Zileri в Москве

В апреле корпорация «Цезарь» открыла первый в России фирменный бутик Pal Zileri. Благодаря безупречному покрою и тканям модели Pal Zileri идеально подходят тем, кто предпочитает классический силуэт, но не хочет прослыть консерватором. На открытии представляли новую сезонную коллекцию мужской одежды. Яркой деталью шоу стал подиум в виде песчаной дорожки. Коллекцию демонстрировали: блистательная итальянская модель Виничио Васта и лучшие мужские и... женские модели агентства Red Stars. Не обошлось на подиуме и без шоуменов — Сергея Мазаева, Андрея Малахова и других. Идея их появления проста: продемонстрировать разнообразие стилей и современность классики от Pal Zileri. И это им удалось... Адрес бутика Pal Zileri: Москва, ул. Никольская, 25, 4-й этаж, ТЦ «Наутилус».

Шаром покатили

19 и 20 мая в клубе «Депо 2000» при информационном спонсорстве нашего журнала собрались 18 команд от рекламных агентств и дизайн-студий (Директ-Дизайн, Паблик Тотем, Е-программа, Линия График, Grey Moskva, Гильдия Рекламных фотографов и др.), чтобы принять участие в чемпионате по боулингу. И приняли. Сражения с кеглями завершились показом коллекции мод меховых и кожаных изделий от модельера Бориса Титова (коллекция кожи) и меховой фирмы «Евдаксена» и, естественно, церемонией награждения призеров. 1 место заняло рекламное агентство 31 канала, 2— агентство «Самолет», 3 место — компания «Паблик Тотем». Всем им, да и остальным участникам тоже, было вручено множество других ценных и прикольных призов от организаторов.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Очередной удар по очкам Американские офтальмологи разработали новую операцию, исправляющую близорукость. Процедура занимает 10 минут: хирург вставляет два крошечных кусочка пластика в виде полумесяца на периферии роговицы, благодаря чему меняется кривизна ее центра. При этом световые лучи и изображение, проходящие через исправленную роговицу, фокусируются точно на сетчатке. В результате клинических испытаний нового метода у 78% близоруких достигнута полная коррекция, у остальных — значительное улучшение зрения.

Защита от камнепада В результате исследования, проведенного в Италии, доказано, что питание, включающее большое количество животных жиров и сахара, — самый большой фактор риска образования желчных камней. Во избежание образования камней в желчном пузыре врачи рекомендуют употреблять в пищу больше растительных жиров, клетчатки, содержащейся в крупах, овощах и фруктах, и не забывать про физическую активность. Это самая реальная защита от камнеобразования — считают специалисты.

Пластырь + спрей Результаты исследования, опубликованные в Британском медицинском журнале, подтверждают, что одновременное использование никотинового пластыря и спрея удваивает шансы тех, кто хочет бросить курить. Эффективность этой комбинации объясняют тем, что пластырь обеспечивает постепенное поступление никотина в кровь, а спрей для носа — его быстрое введение, позволяющее купировать приступ неукротимого желания закурить.

Сначала — нагрузка, еда — потом Если ешь жирную пищу, делай физические упражнения заранее. Физиологи выяснили, что у того, кто делал упражнения за 12 часов до приема пищи, уровень содержания в крови триглицеридов, виновников атеросклероза сосудов, был на 51% ниже. Упражнения, выполненные после еды, снижали уровень триглицеридов всего лишь на 5%. Так что если вечером ты приглашен на банкет или в ресторан, то утром имеет смысл устроить себе хорошую разминку.

Накинь на голову Проведя серию исследований среди профессиональных футболистов, голландские нейрофизиологи пришли к выводу, что удары головой по мячу вызывают гибель нервных клеток — нейронов, которые, как известно, не восстанавливаются. Это не голословное обвинение. Проводились тесты, оценивающие такие мозговые функции, как память, планирование и пространственная ориентация. В результате выяснилось, что футболист несколько отстает от спортсмена вообще. Всему виной микротравмы и микросотрясения мозга при игре головой.

Витамин А против диабета Исследования Центра Контроля и Профилактики Заболеваний показали, что каротиноиды — растительные пигменты, родственные витамину А, могут предотвратить развитие диабета у взрослых. При измерении уровня каротиноидов в крови выяснилось, что те, у кого уровень сахара в крови был нормальным, одновременно имели высокий уровень каротиноидов. У страдающих диабетом, напротив, наблюдался недостаток каротиноидов. Напоминаем, что этих веществ много в моркови, перце, шпинате, брокколи, сельдерее и петрушке.

Зубы или жизнь? Последние данные Американского журнала гипертонии свидетельствуют, что хирургическое стоматологическое вмешательство может быть причиной опасного повышения кровяного давления и даже сердечного приступа. Регистрация сердечных показателей, проведенная во время удаления зуба, подтвердила, что пульс резко учащается, а давление повышается в среднем на 11 мм рт. ст. Если же с сердцем проблемы, то, садясь в стоматологическое кресло, попроси, чтобы врач измерил твое давление.

Аденома тоже от нервов По данным журнала Archives of Internal Medicine, регулярные физические тренировки могут снизить вероятность появления после 40 лет доброкачественного увеличения предстательной железы (так называемой аденомы). Исследования доказывают, что риск увеличения простаты у физически активных мужчин на 25% ниже. Для этого не нужно ворочать неподъемную штангу, достаточно ходить или бегать не менее 3 часов в неделю. Эти нехитрые занятия расслабят нервы, которыми снабжена простата, а они как раз и участвуют в ее увеличении.

ФАКТ: среднее количество движений, совершаемых языком при поцелуе, длящемся 1 минуту, — 40

БЮЛЛЕТЕНЬ

Пиво — для профилактики Исследовав 24 сорта пива, японские ученые пришли к выводу, что умеренное потребление некоторых сортов этого напитка повышает сопротивляемость организма к онкологическим процессам. Ученые предполагают, что противораковым эффектом обладают химические вещества, содержащиеся в солоде. Может быть, именно поэтому наиболее действенным было признанно темное густое и крепкое пиво типа портера, а напрочь лишенным полезных свойств — светлое пиво. Но эта гипотеза требует доказательств, ведь опыты пока проводились на лабораторных мышах.

Кто последний к подрывнику? Взрывная волна может лечить повреждения костей, сухожилий и некоторых тканей лучше, чем хирург. Теперь вместо того чтобы удалять поврежденные ткани скальпелем, доктор может воспользоваться ударной волной для разрушения кальцификатов (наростов на костях) и плохо рубцующихся тканей. Если традиционное хирургическое лечение требовало длительного пребывания в больнице, то терапия ударной волной — однодневная амбулаторная процедура. Ударные волны способны инициировать выработку организмом веществ, улучшающих заживление и восстановление тканей, — считают специалисты Atlanta Medical Group.

По одному «Лебединому озеру» 3 раза в день Китайские психологи утверждают, что музыка лечит и что она особенно эффективна при нервных заболеваниях. В исследовательском центре музыкальной терапии Пекинской консерватории с помощью музыки успешно лечат депрессию, неврастению, неврозы и ожирение. Слушая музыку, больной постепенно входит в транс, а врач тем временем, как заправский DJ меняет ритм музыки, добиваясь катарсиса и выплеска накопившихся эмоций.

Австралия — самый солнечный континент Именно поэтому Австралийский институт здравоохранения бьет тревогу. В стране продолжается рост числа заболевающих меланомой — злокачественной опухолью кожи, вызываемой воздействием ультрафиолетовых лучей. Несмотря на то что кремы с солнцезащитными фильтрами хорошо предохраняют кожу от солнца, они не могут дать 100% гарантии от рака кожи. Если будете в Австралии — не загорайте!

Не пей из-под крана! Федеральный центр Госсанэпиднадзора Минздрава России считает, что половина жителей страны, а в некоторых регионах до 70% населения пользуется некондиционной питьевой водой. Заболевания, вызываемые употреблением воды плохого качества, — проблема не только врачей-инфекционистов. Избыток минеральных примесей и вредных элементов в воде приводит к их накоплению в организме и хроническим заболеваниям. Кипячение, к сожалению, не решает эту проблему. Здесь на помощь могут прийти качественные бытовые фильтры для воды.

www.sorvalo@kryshu.ru Американская психиатрическая ассоциация обсудила влияние Интернета на психическое здоровье пользователей. Массовые исследования в этой области пока не проводились, но уже есть данные, что длительное пребывание в сети способно привести к депрессии, социофобии, перепадам настроения и нарушениям сна. Более того, установлено, что пользование Интернетом более 100 часов в неделю может вызвать серьезное психическое расстройство.

Господа кусаки Согласно данным исследованияй, опубликованным New England Journal of Medicine, в ранах после собачьих укусов врачами обнаружено 152 разновидности микроорганизмов, причем как минимум 10 из них представляют действительно серьезную опасность для здоровья человека. Это заставляет врачей использовать при лечении укушенных людей самые мощные антибиотики. Чуть менее опасен (и в смысле бактериального загрязнения, и в смысле обширности повреждений) кошачий укус. Самым опасным по количеству и вредности микроорганизмов, вносимых в рану, признан укус человека.

ФАКТ: количество потовых желез, находящихся на коже человека, — 2 миллиона

ТАБЛЕТКИ ОТДЕЛЬНО — ЗАГАР ОТДЕЛЬНО

Правда ли, что есть лекарства, которые нельзя принимать, когда загораешь?

Вернее будет сказать так: есть лекарства, во время приема которых загорать нельзя. Многие препараты повышают чувствительность кожи к ультрафиолету — антибиотики, сульфаниламиды и некоторые дерматологические препараты (тетрациклины, невиграмон, ретин А). Если не обращать внимание на предупреждение в листовке-вкладыше к лекарству, где будет написано, что лекарство вызывает фотосенсибилизацию, можно получить дерматит, солнечные ожоги или неравномерный пятнистый загар.

Приятное сочетание. Но не злоупотребляй ни тем ни другим!

БЮСТГАЛЬТЕР ДЛЯ ПЬЯНИЦЫ

Правда ли, что если пить много пива, то у мужчины может вырасти женская грудь?

По данным медицинских исследований, алкоголь тормозит выведение из организма женских гормонов. Эти вещества образуются в мужском организме, но в незначительных количествах. Повышение их концентрации у мужчин, регулярно употребляющих алкогольные напитки, приводит к снижению потенции и увеличению молочных желез — гинекомастии. Что касается пива, то оно содержит так называемый «фитоэстроген» — вещество, действие которого напоминает действие женских гормонов. Это не значит, что нужно отказываться от пива, возлагая его на алтарь мужественности. Как сказал Парацельс: «Все дело в дозе».

НИ ПУХА НИ ПЕРА

У меня затекает шея, когда я сплю. Может, дело в том, что я сплю на двух подушках, а они слишком высокие и неудобные?

Физиологическое положение головы и шеи во время сна могут обеспечить только небольшие невысокие подушки, которые называют ортопедическими. Такие прямоугольные подушки из современных материалов наиболее подходят для отдыха мышц шеи — в них не утопает голова, не искривляется шейный отдел позвоночника и не сдавливаются нервы и сосуды шеи. Очень часто неправильно подобранная подушка становится причиной чувства утренней разбитости, одеревенения шеи и даже головной боли. Синтепоновая ортопедическая подушка в меру упруга, не расплющивается, ее не надо взбивать перед сном, и утром на ней не остается вмятины от головы. Кстати, от такой подушки на твоей щеке не останется борозд и складок. Если ты привык спать на огромных пуховых или перьевых монстрах, то единственная ортопедическая подушка покажется тебе поначалу пределом аскетизма. Но стоит только попробовать — и ты все поймешь.

ВАРИКОЦЕЛЕ ПОД ПРИЦЕЛОМ

Я заметил извитые вены на левом яичке, особенно после того, как покачаю штангу. Заволновался. Что это может быть?

Извитые и расширенные (варикозные) вены семявыносящего протока встречаются у 15% мужчин в возрасте до 30 лет и носят название варикоцеле. При прощупывании над яичком или рядом вены либо просто утолщены (1-я степень), либо напоминают небольшой клубок макарон (2-я степень). При 3-й степени варикозно измененные вены заполняют всю половину мошонки, которая может значительно отвисать. В 90% случаев варикоцеле развивается в левом яичке, где по анатомическим причинам отток крови хуже, но может быть и справа. Часто варикоцеле становится более заметным в вертикальном положении тела и при натуживании. Ощущения дискомфорта, тяжесть в мошонке, тупые боли при беге и ходьбе возникают лишь в 3-й стадии процесса. Самое неприятное, что расширение вен приводит к тому, что в этой зоне создается область повышенной температуры и при выраженном варикоцеле может нарушаться сперматогенез, вызывающий бесплодие. Варикоцеле может прогрессировать при физических нагрузках, связанных с подъемом тяжестей, длительном половом возбуждении. При 1-й степени варикоцеле носи плотные трусы (подтягивающие, поддерживающие мошонку), принимай контрастный душ и занимайся плаванием. При 2-й и 3-й степени варикоцеле проводится оперативное лечение. Поэтому стоит показаться урологу, чтобы доктор оценил происходящее.

ПЕРЕКРОЙ ЕМУ КИСЛОРОД

Меня в лесу укусил клещ, дома я его вытащил, а потом началось нагноение. Пришлось идти к врачу. Он сказал, что я неправильно удалил клеща. Есть ли правила по вытаскиванию этих паразитов?

Если ты обнаружил (в складках кожи, под мышкой, в паху, за ухом или на голове) впившегося и раздувшегося кровопийцу — не паникуй и не дергай! Главное, не разорвать паразита пополам, потому что оставшаяся под кожей головка клеща может привести к воспалению. Испытанный способ: капни на клеща каплю масла — подойдет любое. Главное, перекрыть ему кислород, а теперь подожди — после масляной ванны он сам образумится и отвалится. Можешь помочь ему — извлекая раскачивающими движениями. После удаления клеща обработай ранку йодом или зе-

Фото: ФОТОбанк

ленкой. Впредь отправляйся в лес только в энцефалитке — брезентовой куртке глухого покроя с капюшоном и рукавами на резинках.

МОЖЕШЬ РЕЗАТЬ, А МОЖЕШЬ МЫТЬ

Слышал, что пестициды, которыми обрабатывают растения, содержатся в кожуре яблок, поэтому я ее тщательно срезаю. Правильно ли я поступаю?

Разумеется, ты можешь срезать кожуру с яблок, груш или персиков, но при этом ты теряешь массу полезной клетчатки. Если не срезать ее ты не можешь — срезай, но тогда добавляй в рацион бобы, фасоль, капусту или зерновые продукты, содержащие растительные волокна. Кстати, кроме срезания кожуры, пестициды можно легко устранить — очень тщательным мытьем плодов обыкновенной водой.

МОКРОЕ ДЕЛО

Говорят, что пить много воды — это плохо, что это дает нагрузку на сердце, а я много двигаюсь, много потею и много пью. Сколько же надо пить воды?

Организм взрослого человека на 60-70% состоит воды. При сильном потоотделении, при употреблении соленой пищи и т.д. клетки организма обезвоживаются и нарушается выведение шлаков. Недостаток воды вызывает отложение жира, ослабление мускулатуры и плохое пищеварение. Взрослому человеку требуется ежедневно 20-40 мл воды на 1 кг массы тела. Если ты весишь 80 кг, то тебе необходимо 1,6-3,2 л жидкости. Лучшими ее источниками являются питьевая, минеральная, родниковая вода и чаи из растений и плодов. Много жидкости содержится во фруктах и овощах.

Самые водоносные овощи и фрукты

1. Огурцы — 95% воды
2. Салат кочанный — 95% воды
3. Помидоры — 93% воды
4. Арбуз — 92% воды
5. Клубника — 89% воды
6. Апельсины — 87% воды.

КАК РАСШИФРОВАТЬ ВРУНА

Я где-то прочитал, что если человек говорит неправду, то движения могут его выдать. Если это так, то расскажите об этом поподробнее.

Психологами и физиологами доказано, что лжецы ведут себя по-особому. Присмотревшись внимательно, можно раскусить обманщика по специфическим движениям, которые на первый взгляд являются обычными. Если человек говорит неправду и хочет тебя обмануть:

1. Жестикуляция становится медленной, скупой. Вруны прячут руки в карманы, перебирают мелкие предметы, сжимают ладони.
2. Он часто «невзначай» прикасается к лицу. Обычно — поглаживает подбородок, касается губ, потирает щеки, почесывает бровь или приглаживает волосы.
3. Как бы невольно он прикрывает рот, как правило обхватывая ладонью подбородок, указательный палец при этом прикасается к нижней губе.
4. Неосознанно он совершает беспокойные движения: переминается с ноги на ногу, ерзает на стуле, одергивает одежду или перекладывает что-то на столе.
5. Часто пожимает и поводит плечами.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Быстрый и ароматный (стр. 16)
Cerruti Image Бутики «Риволи»: Петровский пассаж, ул. Петровка, 10/1.
JOOP! What About ADAM Бутики L'Etoile: «Руслан», ул. Смоленская,3; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.
Paco Rabanne Бутики «Риволи»: Петровский пассаж, ул. Петровка, 10/1; Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2.
Rochas Man ГУМ, Красная пл., 3; Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2.

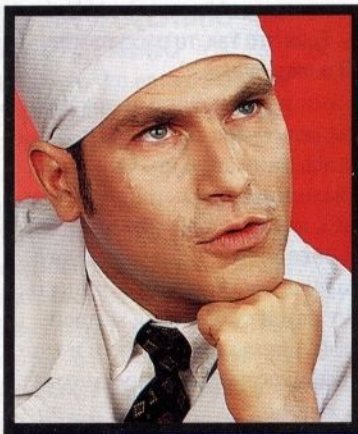
Поприжимистее (стр. 23)
Montblanc Бутики «Лувр»: Кузнецкий мост, 19; Петровский пассаж, ул. Петровка, 10/1.
Nina Ricci Петровский пассаж, ул. Петровка, 10/1.
Gucci бутик, Кутузовский пр., 31.
Cartier Кузнецкий мост, 19; Петровский пассаж, ул. Петровка, 10/1.
S.T. Dupont гостиница «Националь», ул. Моховая, 15/1.

На все четыре стороны (стр. 24)
Rockport Rockport, ул. Новый Арбат, 17; Quiksilver, ул. Б. Дорогомиловская, 5, стр. 2.
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3; «База 14», Столешников пер., 14
cK Calvin Klein ГУМ, Красная пл., 3.

Выйди на орбиту (стр. 28)
Kyocera, Motorola ул. Новозаводская, 18. т. (095) 797-3399/3361.

Развлечение азартных флегматиков (стр. 38)
Lacoste Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2.
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3; «База 14», Столешников пер., 14
Ermenegildo Zegna ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; Кутузовский пр., 31.
Brioni Торговый Дом «Москва», Кутузовский пр., 31.
Umberto Bilancioni «Цезарь», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.
Lotto, Dexter, Nike «Цезарь», Ленинградский пр., 37/6А.
John Lobb Mercury, Кутузовский пр., 31.
Клюшки для гольфа SPALDING «Цезарь», Ленинградский пр., 37/6А.
Bvlgari Mercury, Кутузовский пр., 31; отель «Рэдиссон Славянская», Бережковская наб., 2.
cK Calvin Klein ГУМ, Красная пл., 3.

С дачи — не надо (стр. 70)
High Generation «Цезарь», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.
Hanes Сеть магазинов Global USA; «Марьинский пассаж», ул. Люблинская, 102; «Техас», Цветной б-р, 25.
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3; «База 14», Столешников пер., 14.
Pal Zileri «Цезарь», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.
Rockport Rockport, ул. Новый Арбат, 17; Quiksilver, ул. Б. Дорогомиловская, 5, стр. 2.
Levi's ГУМ, Красная пл., 3; Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2.
Champion Сеть магазинов «Мир Спорта»; ЦУМ, ул. Петровка, 2; «Самотек», ул. Садовая-Самотечная, 13.



За какие таланты нас ценят женщины? Передвинуть шкаф, открыть теорию относительности, сунуть кому-нибудь в ухо — в этих вещах мужик традиционно силен. Но бывают в жизни ситуации, в которых растеряются и Эйнштейн, и Майк Тайсон. О том,

как принять роды

нам расскажет Михаил Шац — многоликий артист, многоопытный доктор-анестезиолог и отец-герой.

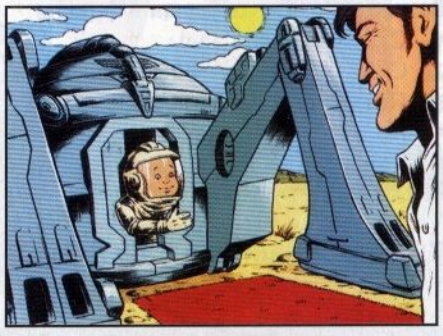
Женщины, особенно беременные, крайне нелогичны в своих поступках. Минуту назад она наслаждалась прогулкой за 300 км от ближайшего населенного пункта, и вот настроение переменилось, ей вдруг захотелось родить ребенка не сходя с места. Как нас учили в мединституте, отговаривать женщину бесполезно. Женщина все сделает по-своему. После того как отошли воды, уйми собственный порыв обмочить штаны в знак солидарности. Сделай гостеприимное лицо и следуй моим советам. Основную работу выполнят женщина и мать-природа. Твоя задача — быть на подхвате.

Шаг 1. Приятные хлопоты

Вначале (сюрприз!) позвони в скорую помощь. Вдруг им будет интересно. Если они захотят подъехать, попроси прихватить цветов и шампанского. Уладив формальности, готовься.

Утешь даму спокойным голосом. Только не говори ей: «Это ерунда, дорогая, я читал об этом в мужском журнале» или «Сейчас мы воспользуемся советами доктора Шаца из О.С.П.-студии». Подложи ей что-нибудь под спину, пусть ребенок спускается, пусть ему будет легко. Еще накарабкается в этой жизни.

Приготовь: чистое полотенце, стерильные ножницы, чистый тазик, маленькую резиновую грушу и одеяла. Простерилизовать ножницы можно — правильно, любым алкоголем. Тщательно вымой руки и подложи одеяло в место предполагаемого приземления младенца.



Шаг 2. Встреча у трапа

Тут как в космическом корабле — главное, ничего не трогай. Не тяни ребенка. Помогать ему или, наоборот, тормозить процесс бесполезно, время прибытия этого лайнера от тебя не зависит.

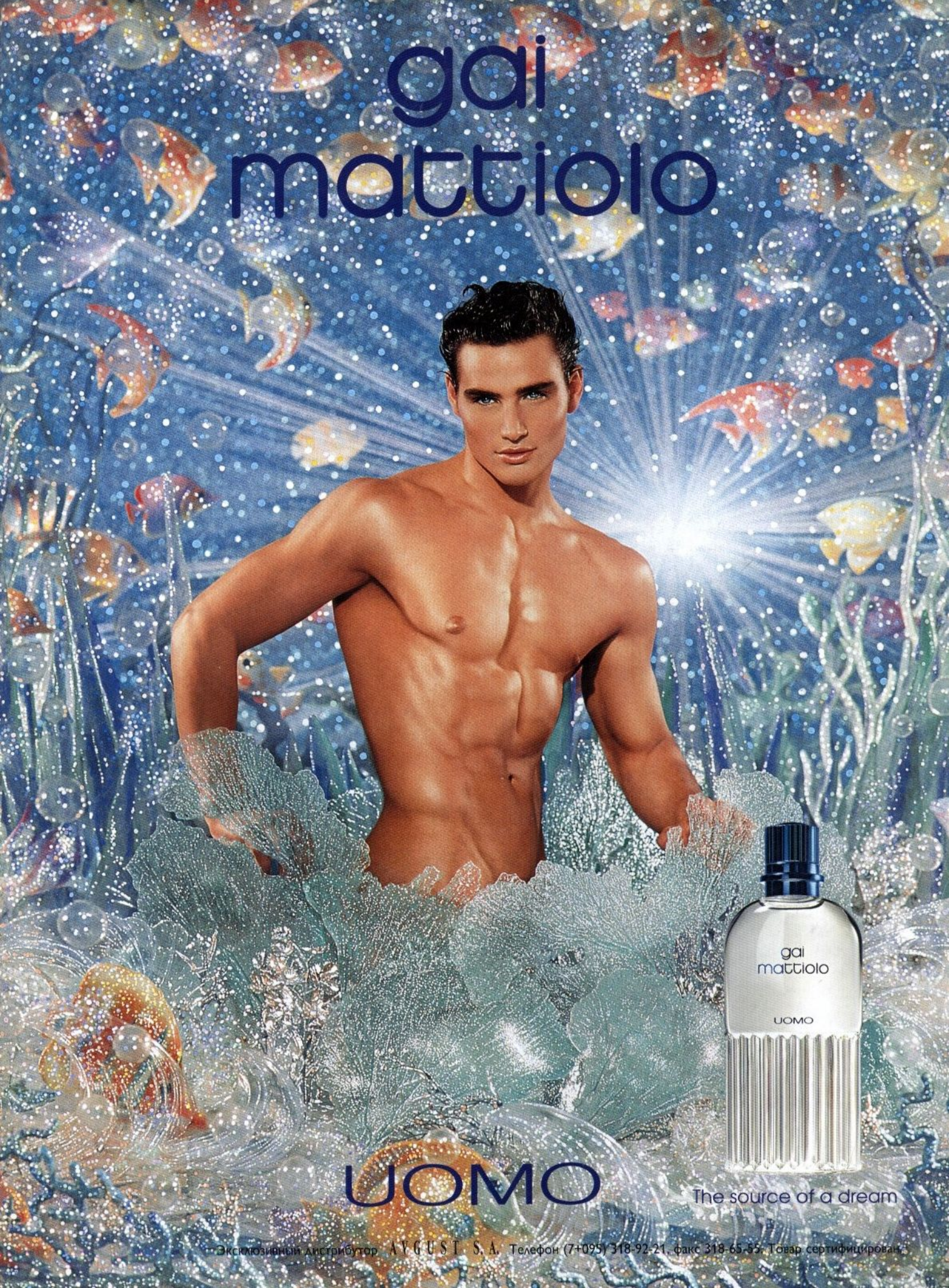
Когда в самом неожиданном месте появится человеческая головка (она идет первой), смотри, чтобы она не стукнулась обо что-нибудь. Постарайся найти на ней лицо и освободить его поверхность от посторонних субстанций. По ходу протискивания гостя через двери в новый мир, поддерживай его головку и шейку. Оно уже вылезло? Скажи «Ура, это... !» и положи его на чистое одеяло. Улыбайся, ведь твое лицо останется у этого человека первым впечатлением от мира. Да и вообще — улыбайся.

Шаг 3. Обработка результатов

Накрой ребеночка одеялом и обязательно прочисть его дыхательные пути. Бяку из его рта аккуратно удали резиновой грушей или ложечкой. Добейся, чтобы младенец закричал. Кричит? Значит дышит.

Если есть надежда в течение часа увидеть моих коллег (врачей, конечно), то пуповину не трогай. Если же люди в белых халатах так и не смогли завести машину, значит, кто-то не уплатил налоги и пуповину режем сами. Перетяни ее ниткой в двух местах — в 20 и в 25 см от будущего пупка и разрежь стерильными ножницами между узлами. Все утробные игрушки бывшего эмбриона — обрывки плаценты и т.п. — собери в тазик и сохрани до приезда врачей. Вот и все, можешь расслабиться. Звон в ушах от криков мамочки пройдет, и ты оценишь все «за» и «против» отдыха на природе.

Иллюстрации: Влад Лесников


gai
mattiolo
gai
mattiolo
UOMO
UOMO
The source of a dream
Эксклюзивный дистрибутор AVGUST S.A. Телефон (7+095) 318-92-21, факс 318-65-55. Товар сертифицирован.

BVLGARI

Часы Aluminium

© 1998 BULGARI Ogilvy&Mather

Модель «Aluminium»: алюминий, сталь, каучук. Часы с автоматическим заводом либо с кварцевым механизмом выполняются в трех размерах.

Эксклюзивно в *Mercury*

Тверская, 16
Галерея "Актер"
Время работы: с 11.00 до 21.00, ежедневно.
Тел.: 935-7789, 935-7790.

Кутузовский пр-т, 31
Время работы: с 11.00 до 21.00, ежедневно.
Тел.: 249-4363.

Бережковская наб., 2
Гостиница "Рэдиссон-Славянская",
Время работы: с 11.00 до 23.00, ежедневно.
Тел.: 941-8929, 941-8337.